

keréknyomok

2016/10. SZÁM ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



KERÉKNYOMOK

2016/10. szám

Orientalisztikai
és buddhológiai folyóirat

Kiadja

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola

A szerkesztőség címe

1098 Budapest, Börzsöny utca 11.

e-mail: kereknyomok@tkbf.hu

honlap: <http://kereknyomok.com>

Szerkesztőbizottság

Agócs Tamás

Bincsik Mónika

Birtalan Ágnes

Fehér Judit

Fórizs László

Kelényi Béla

Porció Tibor

Porosz Tibor

Sárközi Alice

Végh József

Tanácsadók

Bethlenfalvy Géza

Kara György

Főszerkesztő

Fórizs László

E számot szerkesztette

Fehér Judit

Schreiner Dénes

Tipográfia

Maczó Péter

ISSN 1788-3865

Műszaki szerkesztő

Fórizs László

A borítón látható falfestmény-részlet forrása:

*The Dalai Lama's Secret Temple – Tantric Wall Paintings
from Tibet* by Ian A. Baker · Photographs by T. Laird

Nyomda

Kapitális Kft.

A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán

1098 Budapest, Börzsöny utca 11.

Felelős vezető

Ifj. Kapusi József

Ára: 1450 Ft

Tartalom

TANULMÁNYOK, FORDÍTÁSOK

GESZTES NAPSUGÁR

Kierkegaard: egy bio-gráfiai olvasat –
A bio-gráfiai értelmezés relevanciája
Kierkegaard korai műveiben

5

ILIÁS-NAGY KATALIN

Isten halálától az akarat születéséig
az örökkévalóság körforgásában –
Friedrich Nietzsche *Így szólt Zarathustra*
című műve alapján

32

LAKI ZOLTÁN

Az „én” titka –
A husserli fenomenológia
szemléleti útjai

70

ERMESZ CSABA

Rejtjelek –
Jaspers egzisztencia-filozófiája
buddhista szemmel

89

POROSZ TIBOR

Fényélmények
a buddhista meditációkban

121

FARKAS VIKTOR

Áthallások –
Gondolatok a *Dhammapada*
versei kapcsán

160

PROGRAMOK, ESEMÉNYEK

25 év a Tan Kapujában

172

KRITIKÁK, RECENZÍÓK

A klasszikus upanisadok II.
(szerk., ford. Fórizs László)

176

Porosz Tibor: A buddhizmus
lexikona – A Buddha tanítása
és a théraváda irányzat szakszavai

177

VERS

Szeng can: A szívbeli hitről
(ford. Fórizs László)

181

SUMMARIES IN ENGLISH

184

E SZÁMUNK SZERZŐI

POROSZ TIBOR

Fényélmények a buddhista meditációkban

Az írás a hétköznapokban is előforduló szemkáprázások, illúziók és hallucinációk nyugati és buddhista értelmezéseinek bemutatása után a megváltozott tudatállapotok közül a buddhista meditációkban tapasztalható fényélmények típusait írja le. A cikk ezeknek az élményeknek az értelmezésekor az entoptikai jelenségek megjelenésének és viselkedésének működési mechanizmusait vizsgálja, és erre támaszkodva kimutatja, hogy a téves valóságképet nyújtó hallucinációk és a meditatív látomások valóságképe között alapvető a különbség.

Bevezetés

1. A vizuális élmények főbb típusai

1.1. A mindennapi látásélmények

Az egészséges látórendszerrel rendelkezők mindennapjait meghatározóan befolyásolják a vizuális élményeik. Ezek segítik a tájékozódást a környezetben, és a nem-verbális információk begyűjtésének legfőbb forrásai. Többször hisszük, amit látunk, és úgy véljük, hogy a valóságosnak megfelelően látjuk a dolgokat. E szempontból az álmok felidézése nem jelent nagyobb problémát, hiszen azok a tudatos ébrenléttől eltérő elmeállapotból születtek, így azokat nem valóságos produktumoknak lehet tekinteni. Hasonlóképpen, a trükkös képek megtévesztő benyomásait vagy a bűvészek mutatóványait, a filmkockákból eredő folyamatos mozgás képzetét és más optikai illúziókat a mindennapitól eltérő, tehát nem valóságos képélményeknek tekinthetjük. Sokaknál azonban csupán rákérdezés után tudatosul, hogy fáradtság idején vagy éppen relaxált állapotban, elalvás előtt vagy felébredés után – tehát tudatos éber állapotokban – különböző alakzatokat, fényeket látnak. Vajon ezek a mindennapi képek valóságosak? A hétköznapi látásélmények értelmezésében némi további elbizonytalanodást okozhat az, ha a „látás” kifejezés metaforikus használatával találkozunk. Ekkor kiderül, hogy a szokásos látásélményeink nem kielégítőek, hiszen vannak olyan ismeretek, viszonylatok és kapcsolatok, amelyek ugyan a mindennapokhoz tartoznak, mégis a köznapi vizuális élményeken túliak. Tehát lehet valamit „belátni”, de ez a megszokottat meghaladó „tudás” ekkor nem feltétlenül nyer tudatosuló vizuális megjelenítést is. A spirituális

utak azonban már a hétköznapiságot meghaladó és tudatosuló tényleges vizuális élmények belátásairól tudósítanak, amelyek szerintük nem kevésbé, hanem sokkal inkább valóságosak, mint a mindennapi vizuális élmények.

A vizuális élmények sokfélesége valamennyi kultúrát élénken foglalkoztatta. A nyugati megközelítés a normális hétköznapi vizuális érzékelés, valamint az észlelési hibák keletkezésének és működésének tudományos megismerésében ért el jelentős eredményeket, míg a megváltozott tudatállapotok világa éppen napjainkban válik izgalmas kutatási területté a számára. Ebben nagy segítségére van a buddhizmus, ami a keleti hagyományok közül a legrészletesebben és a legkifinomultabban foglalkozik a gyakorlatban és az elméletben a tudat állapotaival, és amelynek eltérő irányzatai a megváltozott tudatállapotok különböző aspektusainak működéseiről adnak egyedülálló ismereteket. A tudományos és a hagyományos buddhista módszerű kutatás így egymást kiegészíti és erősíti.

A buddhizmus és a kognitív pszichológia egyetértenek abban, hogy az érzékelés és az észlelés két, egymástól jól megkülönböztethető folyamat, amennyiben az érzékelés az érzékszerv találkozása tárgyával (páli: *phassa*; szanszkrit: *sparsa*), valamint az ebből keletkező érzéki benyomás, míg az észlelés (p.: *saññā*; sz.: *saṃjñā*) az így keletkezett információ mentális feldolgozása, voltaképpen egyfajta – többnyire nem tudatos és nem tudatosuló – értelmezése. A kétféle történés folytonosan áthatja egymást, és különleges helyzetektől vagy bizonyos meditatív állapotoktól eltekintve együtt vesznek részt az érzékszervi tapasztalásban (POROSZ 2000):

- (a) tárgy + érzékszerv = tudatosság,
- (b) tudat + érzékszerv = tárgy.

A tapasztalási folyamatban a készítetéseket, motivációkat tartalmazó tudat szerepe korántsem passzív, a tapasztalás nem fogható fel a tárgy-érzékszerv-tudatosság mechanikus lineáris meneteként, hanem kétirányúan aktív, egy egészet képező folyamat. Ennek megfelelően a látórendszer pusztán fiziológiailag is hierarchikusan szerveződik olyan idegsejtekből álló pályarendszert képezve, amelyen az információ két egymással ellentétes irányba terjed (VIDNYÁNSZKY 2003). Az alulról felfelé haladó (*bottom-up*) felszálló útvonal a szemben levő retinából a vizuális jelet az agykéreg alatti területeken áthaladva az agy halántéki (*temporalis*) vagy fali (*parietalis*) látási kérgi területeihez juttatja. Viszont a már meglevő ismereteink alapján álló elvárások befolyásolják észlelésünket, így eldönthetjük, hogy ténylegesen mit látunk meg és mit nem, ezért ez esetben a látás során az információ felülről lefelé (*top-down*) is halad a magasabb területekről a talamuszig és az agytörzsig. Ezzel a beérkező vizuális ingerek információit a tudat figyelmi mechanizmusa feldolgozza, vagyis a figyelmi folyamat kiválaszt, szelektál, illetve a figyelmi szintet, azaz az éberséget fenntartja, hogy azután a beérkezett vizuális információt a tudat értelmezze.

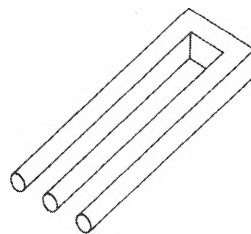
A buddhizmus szerint az észlelési folyamat a hétköznapi átlagemberek esetében mindig egyfajta torzult képet nyújt a világról, a Buddha szerint tehát a feladat az, hogy a valóságot

olyannak lássuk, mint amilyen az valójában (p.: *yathābhūtam*). Mivel erre teljességgel csak a szenvedéstől megszabadult megvilágosodottak képesek, ezért a tapasztalás folyamata és a valóságot értelmező tudat „megtisztítása” a torzításoktól közvetlenül üdváni jelentőséggel bír. Mindennek nyomán felmerül az a kérdés, hogy amennyiben a tapasztalás folyamatából eltávolítják a tudat torzító értelmezést adó észlelési folyamatát, akkor vajon az érzékszervi benyomások mindig a valóság hű képét adják-e?

1.2. A tudat torzítása által kiváltott vizuális illúziók

Az a külső tárgy által okozott inger, amit tévesen észlelnek vagy félreértelmeznek becsapja az észlelőt, aki így csupán valóságosnak ható illúziót lát (latin *illudere*: „utánoz, csal, kísért”). Az illúzióknak sokféle típusa létezik (PARISH 1897; FISH 2009; BLOM 2010). A *fizikai illúzió* egy külső tárgy fizikai tulajdonságainak eredménye, amelyet más személyek is észlelhetnek. Ilyennek tekinthető a tükörkép, a vízbe mártott evezőlapát látszólagos megtörése, a lencsék fénytörése, vagy például egy mesterséges fényben narancssárgának tűnő piros színű tárgy. A *fiziológiai illúziók* az észlelési rendszerből fakadnak, és bár a fizikai illúziókhoz hasonlóan szükségképpen bekövetkeznek, mások által – tehát úgymond objektíve – nem észlelhető jelenségek, mint amilyen például egy erős fényű tárgy vagy egy hosszasan figyelt ábra utóképe, illetve a kontraszthatások. A geometriai-optikai illúziók, a lehetetlen formák vagy a kétértelmű ábrák olyan *kognitív illúziók*, amelyek a külső világ természetéről képezett automatizálódott tudattalan következtetések modellszerű illusztrációi. Érzékszalódásunk számára nem jelent problémát akár olyan háromdimenziós tárgy két síkban történő ábrázolása és észlelése sem, amely tárgy a valóságban háromdimenziós térbeli kiterjedéssel egyáltalán nem is létezhet. Ezt az esetet illusztrálja az úgynevezett „ördög villája”:

E látvány nézésekor is hiába van tudásunk arról, hogy ilyen tárgy valójában nincsen, mégis reális háromdimenziós benyomásunk támad. Valójában az észlelés torzulásai meglehetősen stabilitással vannak jelen a hétköznapjainkban, hiszen amikor csecsemőkorban felépül a tárgyállandóság, a nagyság- és formakonstancia, valamint a gyakorlati tér és idő állandósága, akkor már kialakulnak az érzékszalódási konstanciák is (Révész 1934/1985).



1. kép. Az ördög villája

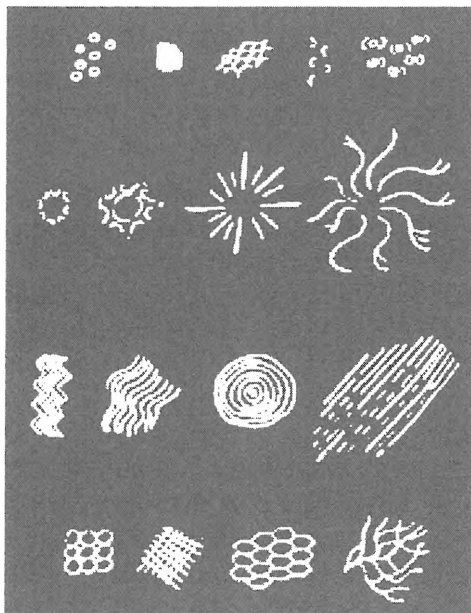
A buddhizmus a tudat torzító hatását meglehetősen széles körűen és üdváni keretbe illesztve értelmezi. A Buddha szerint az észlelés, a gondolkodás és a nézetté merevedett gondolatok működésekor a mohóság, a harag és a zavarodottság hatására torzulások (p.: *vipallāsa*) lépnek fel, vagyis a valóságnak a tényleges jellegzetességeivel ellentétes értelmezése jön létre: a mulandót állandónak tartjuk, a szenvedést boldogságnak véljük, a szubsztancianélküli valóságot szubsztanciával rendelkezőnek gondoljuk és a taszítót vonzónak találjuk (AN 4, 49). A valóság állandótlanságát, szubsztancialitásának hiányát a Buddha a buborék, a délibáb és a varázslat példájával illusztrálja (SN 22, 95). Ekkor nem ezek valótlan mivoltáról szól, hanem olyan fizikálisan reális alapú jelenségeket említ, amelyeket

tévesen valósnak meglevő állandó lényegiséggel rendelkezőnek értelmezzük, szerinte tehát a valóság csak ennyiben nevezhető varázslatnak (p.: *māyā*).

A későbbi buddhizmus – különösen a mahájána irányzat – a hiányt, az ürességet hangsúlyozza, így szerinte például a buborék nem más, mint a víz hiánya a víztől körülveve, ilyen értelemben a buborék csak látszólag valóságos. Ehhez hasonlóan úgy vélik (pl. *Lankāvatāra Sūtra*, *Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra*), hogy a tudat tévesen tekinti valósnak a bűvész varázslatát, a tükörképet, a délibábót, a szivárványt, a villámot, a felhőket, a fény hiányát jelző árnyékot, a visszhangot, az optikai illúziókat, mint amilyen például egy égő fáklya gyors körbeforgatásából keletkező tűzkör, az álmokat, a víziókat, sőt, a festményeket is. E példázatok mindig a hétköznapi tudat megcsalatottságára hívják fel a figyelmet.

1.3. A tudati értelmezéstől mentes vizuális élmények

A tudati értelmezéstől mentes legkézenfekvőbb vizuális élmény az, ha a csukott szemünket enyhén megnyomjuk, így a fizikai stimuláció által kiváltott szemképrázás, *foszfén* (görög *phoosz/phaosz*: „fény”; *phainein*: „látszik”) érzékelhető, azaz köznapi kifejezéssel élve „csillagokat látunk”. Ezek a foszfének kizárólag *entophthalmikusak* („szemen belüliek”), nem a látórendszer egészéhez, hanem a szemhez mint érzékszervhez kapcsolódnak.



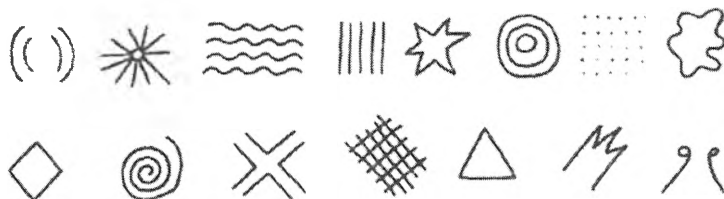
2. kép. Drog-kiváltotta alakzattípusok (Forrás KLÜVER 1966)

Hasonló élményeket nyújthatnak bizonyos drogok is. Heinrich Klüver arról számolt be, hogy a meszkalin által kiváltott kép nyitott vagy csukott szemmel is látható. A geometriai alakzatok formaállandók, és típusaik szerint lehetnek a rácsozat különböző formái, mint lécezet, áttörésszálmintha, lépsejt mintázat és sakktábla, lehetnek pókháló mintázatúak, vagy alagút, tölcser, átjáró, kúp alakúak és spirál formájúak (KLÜVER 1928/1966).

Ugyancsak szemképrázás váltható ki elektromos stimuláció segítségével is. Az első kísérletet a cseh fiziológus Johannes Purkinje (Jan Evangelista Purkyně) végezte 1819-ben, amikor az egyik elektródát a homlokára, a másikat a szájára rögzítette, és így galvanikus foszfénket látott (WADE – BROŽEK 2001).

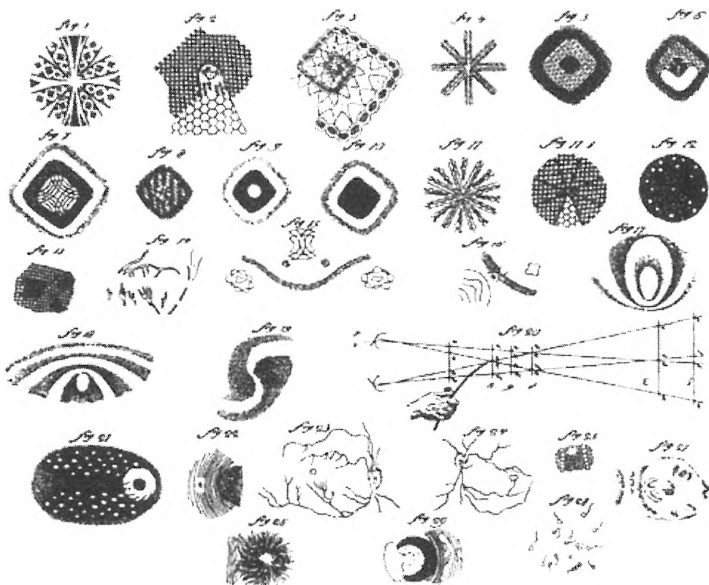
Otfried Foerster német idegsebész 1928-ban már arról számolt be, hogy ha az agy nyakszirtlembenyének felszínét elektromosan stimulálta, akkor a páciens fényélményt tapasztalt. Az elektronikusan kiváltott foszfének kiterjedt vizsgálatát azonban Max Knoll végezte az 1950-es

évek végén. Eredményei szerint az agyhullámokkal megegyező rezgésszámban (másodpercenként 5–40 ciklus) történő elektromos stimuláláskor a frekvencia váltakozásától függően a geometriai formák alábbi 15 mintázata adódott (REICHEL–DOLMATOFF 1975):



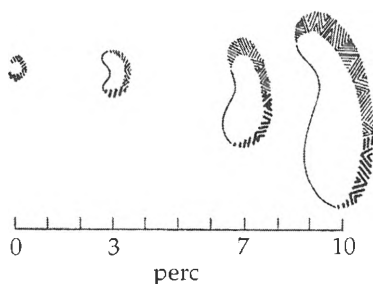
3. kép. Agy elektromos stimulálásával kiváltott mintázattípusok (Forrás: REICHEL–DOLMATOFF 1975)

Az alakzatok megjelenésének többféle fiziológiai oka lehet, amelyek alapján Purkinje a szemképrázás különféle típusait állapította meg (WADE – BROŽEK 2001): fény és árnyék alakzatok (1–4. ábra); a szemgolyó fizikális nyomására keletkező alakzatok (5–14. ábra); galvanikus fény alakzatok (15–16. ábra); vándorló felhős, ködös sávok (17–19. ábra); vakfolt (20. ábra); fénylő körök (21–22. ábra); a retina érhálózatának mintázatai (23–24. ábra); a szemén belüli vérkeringés észlelése (25. ábra); görbe vonalú sugár (26. ábra); pulzáló alakzat (27. ábra); repülő szúnyogok (28. ábra); láng gyűrű (29. ábra).



4. kép. Purkinje-féle alakzattípusok (Forrás: WADE – BROŽEK 2001)

A fentiekén túl a szubjektív akaratlagosságtól teljesen függetlenül jelennek meg és kontrollálhatatlanul viselkednek a migrén – és saját tapasztalatom szerint fáradtság – esetén tipikusan megjelenő szikrázóan fényes, cikkcakkos szélű, vese vagy kör formájú alakzatok is, amelyek 15–20 percen keresztül láthatók, és közben addig növekedhetnek, amíg végül elhagyják a látóteret.



5. kép. A szikrázó szkotómata terjedése (Forrás: BLOM 2010)

Mivel ezek közepén gyakran egy sötét folt – szkotóma – található, ezért a szkotómák közé sorolják be. A *szkotóma* (görög *szkotosz*: „sötétség”) kifejezés eredetileg a sziget-szerű látáskiesésre utal, amikor a látómezőben levő sötét folt területét normális képi élmény veszi körül.

A buddhizmus példái közül kiemelhető az ún. szembetegség, amit ugyanakkor szintén a tudat tévesen értelmező tevékenységének illusztrálására mutatnak be, noha az ennek kapcsán felidézett látásélmények voltaképpen nem szubjektív torzítások, hanem valós fiziológiai jelenségek. A *Lankāvatāra Sūtra* és Csandrakīrti ezen vizuális élmények említései szembetegségről (sz.: *timira*; tibeti: *rab-rib*) szólnak, mert az ekkor látható „haj” (sz.: *keśa*) vagy „hajcsomó-, hálószerű” (sz.: *keṣaṇḍuka*, t.: *skra-shad*) jelenségek szerintük csak látszólag valójában létező dolgok. Erre utal a szembetegséget jelölő szanszkrit *timira* kifejezés szó szerinti jelentése is („sötét, homályos”), következésképpen az egészséges szem csak ezek nélkül láthatja olyannak a valóságot, mint amilyen az ténylegesen (MA 6:29; 6:41; 6:54 és 108; PP 261; 274; 360; 373; 432). A tüneti leírások alapján az egyik lehetőség az, hogy a példában arról a mindennapi élményeinkből ismeretes látásélményről lehet szó, amely a 12. századi Grassus leírása alapján a „repkedő legyek” (*muscae volitantes*) megnevezést kapta. Amennyiben nyitott szemünket úgy irányítjuk egy homogén, világos külső térre, hogy közben kívülre nem fókuszálunk, kis foltok, fonalak, szálak, körök jelennek meg a látótérben. Ezek az egymást gyakran átfedő „üvegszerű úszó” (*vitreous floaters*) jelenségek valójában a szem üvegtestében levő fényvisszaverő koleszterinkristályok, elhalt sejtek, sejttöredékek.



6. kép. Úszó jelenségek a látásmezőben (Forrás: Tausin 2011)

A buddhista példázat magyarázatai világossá teszik azt is, hogy a beteg és az egészséges szem csupán hasonlatok, így a „szem betegsége” nem orvosi, hanem üdváni jelentéssel értelmezhető, tehát valójában nem szervi bajra, hanem a valóság téves észlelésére utal. Ennek ellenére a buddhizmus által említett „szembetegség” másik értelmezési lehetősége, hogy valóban szembetegségről, a szkotóma látáskiesést okozó foltjairól van szó.

Viszont ettől lényegében különbözik a gyakorlók által jól ismert „meditatív látáshiány”, amikor a nyitott szemmel meditáló előtt eltűnik a környező világ, tulajdonképpen a látás érzékelése szűnik meg, de az élmény nem „fekete”, hanem inkább látáshiány, egyfajta „üres-látás”. Ez utóbbi élmény leginkább a „vizuális neglect” betegségeire hasonlít, amikor a beteg látórendszere ugyan ép, de a látóteréből beérkező információk nem válnak tudatossá, azok nem láthatók, mert az agy magasabb látókérgi területei károsodtak (GULYÁS – KOVÁCS – VIDNYÁNSZKY 2003). A meditációban nyilvánvalóan nem ezen régiók károsodásáról, csupán azok blokkolódásáról lehet szó.

1.4. A hallucinációk

A szkotóma régebben a „negatív hallucináció” megnevezése volt (PARISH 1897), amidőn a külső környezetben valóban jelenlevő tárgy vagy az onnan érkező inger nem észlelhető. Ezzel szemben a „pozitív hallucináció” olyan látásélményt ad, amely a külső környezetben valójában nincsen jelen, a gondolkodás zavart, a valóságtól elkalandozik (latin: *alucinari*).

A hallucinációk külső inger hiányában megjelenő vizuális élmények, amelyek a külső térbe vetülnek, és azt a benyomást keltik, mintha valódiak lennének. Bár többnyire rendkívül részletgazdagok, megjelenésük, történeik és elmúlásuk akaratlagosan nem befolyásolható. A normális észleléshez hasonlóan a színes tárgy képe „alulról felfelé” aktiválja a látókéreg színeket észlelő *ventrális* régióját (V 4), de a képek megformálásában emellett szerepet kapnak a kulturális meghatározottságok is. Összehasonlításként megemlíthető, hogy a *képzelet* képei nem vetülnek ki a térbe, nem részletesek, viszont akaratlagosan aktívan alakíthatók, „felülről lefelé” irányuló folyamat eredményei, miközben a színes tárgy képe nem aktiválja a V 4 régiót (SACKS 2013).

A mindennapok élményvilágához tartoznak az ugyancsak akaratlan, irányíthatatlan, kontrollálhatatlan és autonóm, az elalvás előtti éber állapotban spontán megjelenő *hypnagog hallucinációk*. Ezek a személyes élményektől függetlenül, az agy primitívebb, kéreg alatti területeiről „alulról felfelé” irányuló folyamatokként indulnak, de agykérgiek, tehát a képeket a látókéreg állítja elő. A képek fényereje és a körvonalaik abnormálisan intenzívek és részletesek, de nem vetülnek ki a térbe, nem keltik a valóság hatását, nincsen jelentésük, azonban gyors és bizzar átváltozásokon mennek keresztül. Ehhez hasonlók a *hypnopomp hallucinációk*, amelyek a felébredés után jelennek meg. A különbségek ellenére a fenti két jelenséget gyakran egyaránt a *hypnagog* megnevezéssel illetik. A *hypnagog* képek egyértelműen nem álmok. Igaz, az álmokban

is működnek „alulról felfelé” irányuló folyamatok is, de az álomképek felülről irányítottak, vagyis „felülről lefelé” irányuló folyamatok eredményei, személyesek, az álmodó többnyire résztvevője álmának, amely epizódyszerű, folyamatos, koherens és van témája, története (SACKS 2013).

1.5. Az ébrenlét és az alvás határterületei

Az elalvás és a felébredés folyamata alatt megfigyelhető hypnagog és hypnopomp állapot tudatos átélése és meghosszabbítása az alapja a hindu *jóga alvás* (sz.: *yoga-nidra*) (SATYANANDA 2001) és a tibeti *buddhista tantrikus álomjóga* (t.: *rmi-lam*) (NAMKHAI 2002) típusú meditációknak. A napokon vagy heteken át végzett intenzív – legkevesebb napi négy-hat órással – meditációk esetén egyébként is tapasztalható az a jelenség, mely szerint a gyakorló a napközben fenntartott magas fokú éber figyelem következtében alvás alatt álmában tudja azt, hogy most éppen álmodik. Ez az alvás-tudatosság az ébrenlét és az alvás határán jelentkező hallucinációk tudatos átélésével intenzív nappali gyakorlás nélkül is létrehozható és fenntartható. Az álomjóga – melynek célja megmutatni azt, hogy az ébrenlét világa nem különbözik az álomvilág illuzórikus természetétől – az álmokkal tudatosan végrehajtott transzformációkat is végez alvás közben, mint amilyen az álmok képzése, átalakítása, elosztatása, átrendezése, stabilizálása, lényegesítése, visszatartása és visszafordítása. Az álmok tudatos irányítása ugyanakkor nem korlátozódik az „álomjóga” néven ismert keleti gyakorlatrendszerre, hiszen számos tradicionális kultúrájú nép mindennapi életének része (GARFIELD 1974), de a modern nyugati kultúra is kialakította a saját technikáit. A nyugati „éber álmodás” (*lucid dreaming*) gyakorlóit elektromiográfia (EMG) által is kimutathatóan az álmodás során szokásos izomtónus csökkenést mutatnak a test tengelye mentén és az áll izmainál, miközben képesek akaratszerűen cselekedni – például ujjukat mozgatni –, gondolkodni és emlékezni. Álmuknak nemcsak passzív szemlélői, hanem aktív résztvevői is, akik tudják, hogy az álmok saját teremtményük. Számukra az álomképek fényének intenzitása növekszik, a látvány szokatlanul világos, képileg gazdag. Olykor testen kívüli élmények is előfordulhatnak (LABERGE 1986).

1.6. Az élet és a halál küszöbén

Az ébrenlét és az álmodás közötti átmeneti állapotok ugyan hétköznapi spontán tapasztalatok, mégis, a hétköznapi életen túli megváltozott tudatállapotok világába vezetnek. Hasonló jellegűek az élet és a halál közti átmeneti állapotok, a *halálközeli élmények* is. Ezek számos vonásukban a hypnagog élményekre emlékeztetnek, de a tipikus halálközeli élmény egymásra következő lépések sorozatából áll, amelyeknek minden állomását azonban nem feltétlenül mindenki tapasztalja meg a halálközeli élményei során. Így előfordulhat testen kívüli élmény, tapasztalható alagúton áthaladás, tündöklő fénnel szembesülés, másik világgal, illetve rokonokkal és egyéb lényekkel találkozás és aktív kommunikáció velük, leperereghetnek az élet fontos eseményeinek a képei, végül születhet döntés a visszatérésről (MOODY 1975).

A korai buddhizmus théraváda felfogása szerint a haldokló különböző képek formájában szembesülhet életének korábbi üdvös vagy káros tetteivel (p.: *kamma*), illetve azok képzetével (p.: *kamma-nimitta*), vagyis az arra utaló jellegzetes, kiemelt képpel (pl. gyilkolás esetén a karddal), avagy láthatóvá válik a következő újraszületése helyének a képze (p.: *gati-nimitta*) (Vism XIV.).

A klinikai halál állapotába jutott haldokló élményeitől különböző tapasztaláshoz vezet a tibeti *közties lét* (t.: *bar-do*) gyakorlatrendszere, amely a halált követően, tehát az agyhalál beállta után kezdődik, vagyis a halál és az újraszületés közötti állapotokat mutatja be. Eszerint a halott (!) először az anyag, szín és forma nélküli alapvető tiszta fénnel (t.: *od-gsal*) találkozik, és amennyiben arra felkészült vagy a fénnel még az életében találkozott, felismerheti a tudat tiszta természetét és a nirvánába térhet. Ha ez elmarad, a továbbiak során a halott a következő 49 nap során eleinte különböző „formánélküli” (sorrendben: kék, fehér, sárga, vörös és zöld) színeket, majd szivárványt lát, de mindig választhat a tiszta vagy a zavaros fény felé haladás között. A halál utáni átmeneti állapot következő fázisában álmokképekhez hasonló „formált” hallucinációk láthatók, melyekről az életében megfelelő gyakorlatokat végzett illető felismerheti, hogy azok csupán a tudatának illúziói, így ekkor még elérheti a nirvána megtapasztalását. Ennek eredménytelensége esetén azonban a halott vizionálása a harmadik fázisába lép, amikor az újraszületés helyének, a szülőanya méhének a megtalálása történhet meg (AGÓCS 2009).

1.7. A megváltozott tudatállapotok

A megváltozott tudatállapotok nem csupán az élet végének extrém helyzeteiben fordulhatnak elő, mert ezeket a szokásos mindennapi élethelyzetek extrémé válása is előidézhetheti. Az efféle extrém helyzeteket számos esetben mesterségesen, mintegy az egyének szokásos életvitelén kívülről idézik elő, legyen szó akár egy-egy közösség rituális eljárásáról, különféle meditációkról, avagy hipnózisról, esetleg pszichoaktív hallucinogén szerekről. Arnold M. Ludwig a széles értelemben vett megváltozott tudatállapotokat kiváltó főbb tényezőket – a pszichedelikus drogok mellett – az alábbiak szerint gyűjtötte össze és tipizálta (LUDWIG 1969):

- *a szenzoros és mozgásos depriváció, illetve az ismétlődő monoton stimuláció* (magányos bezártság; sivár környezet, mint a tenger, a sarkvidék, a pusztaság; hipnózis; repülőgép pilóták nagy magasságban; extrém unalom; hypnagog és hypnopomp állapotok; alvás és rokon jelenségek, mint az álmodás és szomnambulizmus; kísérletes deprivációs állapot)
- *az érzékek túlterhelése miatt felfokozott mentális állapot, vagy/és mozgásos aktivitás, vagy/és felfokozott érzelem fizikai tevékenységgel, megerőltetéssel vagy e nélkül* (mély érzelmi izgatottság és mentális kimerültség; túlmozgásos transz; megszállottság; samanisztikus vagy profetikus transz törzsi ceremóniákon; tűzjáró vagy orgiasztikus transz; dervis tánc; hosszas maszturbáció miatti transz)

- *a fókuszált vagy szelektív felfokozott figyelmi állapot* (hosszas vigilancia őrségben; buzgó imádkozás; mély mentális elmélyedés egy feladat végrehajtásakor, mint írás, olvasás, problémamegoldás; a figyelem teljes odaszentelése egy dinamikus vagy karizmatikus előadónak; elnyújtott légzés hangjának figyelése; tartós figyelése dobnak, metronómnak vagy sztroboszkópnak)
- *a csökkent, passzív figyelmi állapot vagy relaxáltság* (misztikus, transzcendentális állapotok; passzív meditáció, relaxáció; álmodozás; álmoság; merengés; médium vagy önhipnotikus transz; mély esztétikai élmény; kreatív, megvilágosodott, belátásos állapot; szabad asszociációs állapot pszichoanalitikus terápia alatt; olvasási transz, különösen verssel; nosztalgia; zenetransz a nyugtató altatókba merülve; mély kognitív és izom relaxáció, mint a vízen lebegő napfürdőzés esetében)
- *a szomato-pszichológiai tényezők* (alacsony vércukorszint koplalás miatt; magas vércukorszint; kiszáradás; pajzsmirigy és mellékvese diszfunkciók; alvásmegvonás; túllégzés; narkolepszia; a halánték lebeny lekötöttsége, mint pl. álom állapotok és *deja vu* jelenségek; migrén vagy epilepsziás roham előérzete).

A megváltozott tudatállapotok kiváltásának egyik legsajátságosabb eszköze a meditáció, amelynek jellegzetessége a droghasználattól mentes tudatos gyakorlás. A meditáció egy spirituális útnak csupán egyik – gyakran a legfontosabb – eleme, ráadásul még egy hagyomány egy bizonyos típusú meditációjának is több, egymástól jól megkülönböztethető eljárásokat és élményeket nyújtó szakasza létezhet. Ennek ellenére lehetséges a meditatív élmények megjelenéseit, működését, változásaik jellegzetességeit, illetve az előforduló szabályszerűségeiket tipizálva bemutatni.

2. A meditációk vizuális élményei

2.1. A meditáció típusai

Noha a meditációk voltaképpen bármely érzékszervi benyomásra épülhetnek, mégis gyakran kapcsolódnak vizuális élményekhez is, illetve a kifejezetten vizuális természetű eljárások is együtt járhatnak egyéb érzékszervi tapasztalással is. A meditáció végzése során a vizuális és egyéb érzékszervi élmények mellett a *kognitív*, tehát érzelmi, orientációs, képzeleti, szimbolikus, reprezentatív, konstruktív, rendező, motivációs, illetve reflektív elemek is a meditációs eljárások folyamatába illeszkedhetnek.

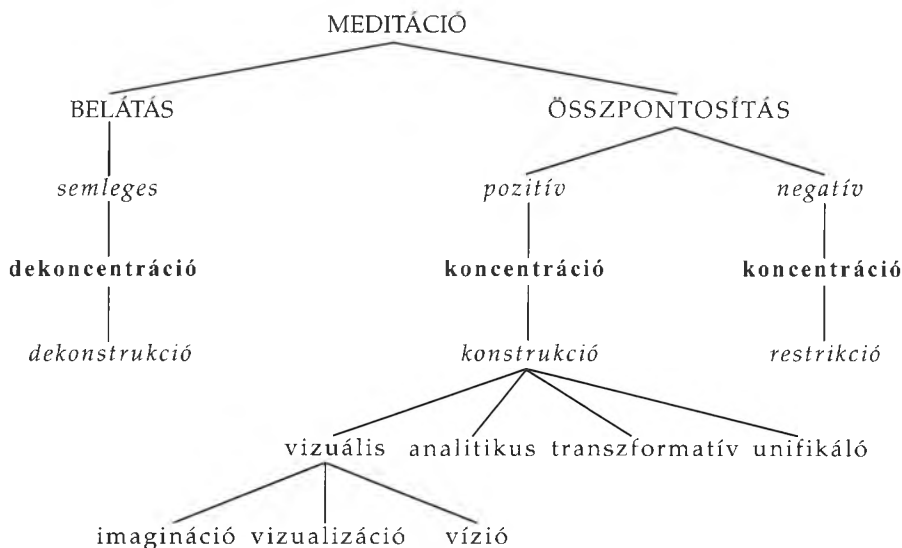
A meditációnak rendkívül sokféle módoszata létezik és osztályozásuk is több kritérium alapján lehetséges, amelyek közül a jelen írásban a meditációk tipizálásának meghatározó szempontja az intrapszichés dinamikai működési elvek (POROSZ 2007b) figyelembe vétele. Alapvetően kétféle meditációs módszerről lehet beszélni, egyfelől a valamennyi meditációs kultúra gyakorlatában megtalálható „összpontosítás” rendkívül változatos gyakorlatairól, másfelől a Buddha által feltalált „belátás” módszerű eljárásról (POROSZ 2007b; POROSZ 2009).

A Buddha „belátás” típusú meditációs gyakorlata „semleges”, *receptív*. Egy kezdeti összpontosítási gyakorlatot követően a figyelem nem koncentrálódik tovább, fókusza nem szűkül, hanem fokozatosan tágul, egyre több mindenre terjed ki, miközben éppen ezért a figyelem intenzitása nem csökken, hanem növekszik. A gyakorló a meditáció tárgyát reflexió nélkül pusztán *decentrált* figyelemmel kíséri, azt mentálisan nem manipulálja, a tapasztaltakra nem reagál, azokat nem elemzi, nem sorolja be, hanem csupán az itt és mostban levő éber figyelemmel tudomásul veszi keletkezésüket, létezésüket és elmúlásukat. Ez a tapasztalás magas fokú figyelem mellett *dekoncentrált*, tehát az érzéki benyomásokra még csak *decentráltan* (a koncentrálás fókuszát váltogatva) sem összpontosít, a tapasztalati mező mindegyik benyomását szűrés és válogatás nélkül egyenlőnek tekinti. Mivel ekkor a sokféle, ám *dekoncentráltan* egyenlő „súlyú” érzéki benyomás miatt a meditációnak már semmilyen benyomáscsoport sem tárgya önállóan, így ez egyfajta magas szintű éber tudatosságú „nem-meditáció” állapotnak is nevezhető. Ennek következtében végül a tapasztaltakra történő mindenféle cselekvésbeli, érzelmi vagy gondolati reakció, asszociáció és értékelés megszűnik, így egyfajta nem-reaktív beállítódás jön létre. Az ilyen *nem-reaktív* élmény strukturálatlan, tehát minden korábbi mentális struktúrát és sémát széttrö, ezért a mindennapokban is elvezet a gondolkodási és cselekvési automatizmusok *dekonstruktív* lebontásához, hogy végül olyannak tegye megtapasztalhatóvá a valóságot, amint az van.

Az „összpontosítás” gyakorlatai a meditatív eljárások legszélesebb körű alkalmazási mód-szereit jelentik. Ezek legnagyobb csoportja a „pozitív” technikák sora, a másik a „negatív” gyakorlási módszer. A „pozitív” meditációs gyakorlatok pozitív jelzője nem értékítéletre utal, hanem arra, hogy a meditáció tárgyát kiemelten a figyelem előterébe helyezik, valamilyen módon kezelik, valahogyan bánnak vele. E módszer legalapvetőbb eljárása a *koncentráció*, az összpontosítás (p., sz.: *samādhi*), azaz a tapasztalási mező, a figyelem körének *szűkítése* és a figyelem *rögzítése* minél kisebb területre (pl. lángra vagy légzésre), minél kevesebb érzékszervi benyomásra. A figyelem terét lehatároló összpontosítás itt nemcsak bevezető technika – mint a semleges eljárásnál –, hanem önálló meditációs módszer. A „pozitív” típusú meditáció jellemző eszköze a mentális *konstrukció*, vagyis valamifajta valóság tudati felépítése. A gyakorló a mentális *manipulációk* (pl. felemelés, forgatás, egybeolvasztás) végzése során többnyire a hagyományok által meghatározott koreográfia szerint cselekszik, miközben az ilyen mentális műveletek közül számos nem is feltétlenül kapcsolódik vizuális élményhez. A vizuális meditációkban is használt, de nem vizuális módszerű műveleti technikák közé tartozik a meditatív racionális fogalmi *analízis*, a tapasztalatok vagy érzelmi affektusok *transzformációja*, esetleg azok *generatív* kiterjesztése, és a meditáció tárgyának úgymond a „lényegi” tulajdonságával (pl. a láng fényével vagy akár egy úgynevezett „végső” szubsztanciával) történő *unió* vagy azonosulás, tehát egyfajta egység-élmény elérése (POROSZ 2009).

Amennyiben a vizuális meditatív konstrukció csupán az *individuális* emléknymokra támaszkodik, és a kezdeti egyéni érzéki benyomásokat vagy érzelmeket elképzelt körülményekbe, *kitalált élethelyzetbe* illeszti, azt *kreatívan* megformálja, strukturálja, tudatosítja, úgy az „*imagináció*” eljárásáról lehet szó. Az imagináló nézőpontja lehet *kívülről*, amikor a „kivetített” képben ön-

magát is kívülről látja a kreált helyzetben, de lehet *egocentrikus* nézőpontú is. Ha a konstrukció során valamely *jelen levő valós* egyéni érzelem vagy érzékelési benyomás a *hagyományok által meghatározott képi megjelenítés* formáját nyeri el, akkor vizualizációról beszélhetünk. A „vizualizáció” ezért kettős értelemben is *reproduktív*, hiszen nemcsak az egyén valós élményeit mutatja meg, hanem az egyes kulturális hagyományok strukturált szemléletrendszerének szabályozott egységeit vagy elemeit is, amelyekbe az egyéni élményeket és tapasztalati benyomásokat beilleszti. Az így megjelenő kép lehet egy szimbolikus jelentést hordozó hangsor, szabályok szerint elrendezett vallási szimbólum, ikonográfiai alak, valamilyen „lény”, illetve jól körülhatárolható testi energiapályákat és energiaközpontokat követő testi érzés látásélménye. A vizualizáció főként *egocentrikus* nézőpontú, azaz a *tudatos* képalkotás egyfajta „szubjektív kameraállásból” látja a megjelenített helyzetet, aminek aktív részese is. A meditatív mentális konstrukció harmadik válfaja a vízió. A „vízió” spontánul fellépő szokatlan, esetleg több érzékszervi hallucináció (hang, szag, íz, testérzés) által kísért, az álmokhoz hasonló, azonban azoknál fényesebb, színeesebb képi hallucináció, amit egyes esetekben a hagyományok „jelenésként”, a tényleges transzcendens valóság megtapasztalásaként értelmeznek.



1. ábra. A meditáció főbb típusai

Az összpontosítás „pozitív” eljárását önálló módszerként és szélsőségesen gyakorolva a meditációs élmény „negatív” változata érhető el. Ekkor az összpontosítás már említett szűkítő folyamata végletesen *restriktív*. A test, a beszéd és a tudat mozgásának visszafogásával az egyetlen pontra szűkített figyelem nyomán a meditáció tárgya fokozatosan elvonatkoztat mindenféle érzékszervi észleléstől, végül teljesen leáll mindenféle érzékszervi észlelés, leáll a táplálkozás, a légzés, a szívverés, a gondolkodás, leáll minden fizikális és mentális cselekedet, bekövetkezik az ebben az értelemben vett megszűnés (p., sz.: *nirodha*) tetszhalott állapota.

A különféle meditációk az alkalmazás során a legtöbb esetben kiegészítik egymást, kombinálódnak vagy éppen egymásra épülnek. A buddhista gyakorlásra az jellemző, hogy amennyiben a törekvő nem kizárólag a „belátás” meditációt végzi, tehát használja a „pozitív” – vagy akár a „negatív” – eljárásokat, úgy azokból kilépve azután mindegyik tapasztalatára mintegy rávetíti, alkalmazza a saját „semleges” módszerét. A gyakorló ezzel a korábbi élményeket átértelmezi, pontosabban inkább minden értelmezéstől mentessé teszi, így számára a valóság olyannak tárul fel, amilyen az valójában.

2.2. Vizuális élmények a meditációkban

A meditatív vizuális élmények minden olyan kultúrában ismertek, ahol a meditációnak valamely formáját gyakorolják. Ezen ismeretek többnyire a szóbeli útmutatások és a személyes konzultációk témái, azonban egy részüket bizonyos archaikus szövegek, illetve a későbbi kézikönyvek és kommentárjaik leírták. Közülük az alábbiakban csupán a buddhista tapasztalatok bemutatására van mód. A buddhista meditációk fényélményei meghatározó jelentőségűek a buddhizmus tanainak fejlődése során, mivel döntően hozzájárultak ahhoz, hogy az egyes irányzatok miként alkalmazták a térbeli gondolkodás szemléletét, és erre támaszkodva számukra hogyan vált alapvetővé a vizuális gondolkodás úgy az analitikus filozófiai absztrakció, mint a szimbólumokat felhasználó képi gondolkodás használatakor, illetve végül hogyan vált kidolgozott rendszerré a „fény teológiája” (Porosz 2014).

2.2.1. A Buddha vizuális meditatív élményei

A Buddha a hétköznapi értelemben vett fényt és látást csupán a vizualitás egyik módjának tekintette. Ezen kívül néhány ritka alkalommal szólt a saját meditatív látásélményeiről, valamint a paranormális képességek (p.: *abhiññā*) vízióiról, ugyanakkor a fény metaforikus értelmezését is gyakran alkalmazta abban az értelemben, hogy a tudás fénye legyőzi a sötétséget. Ennek megfelelően a „hús szem” (p.: *maṃsa-cakkhu*) mellett számos más „szem”-ről vagy látásképeségről is beszélt (SN 6, 1; MN 26; AN 10, 21; AN 8, 12; MN 77; SN 6, 5; SN 12, 70; DN 1; DN 2; DN 21), amikor is persze a „szem” kifejezés nem csupán a fizikai érzékszervet jelöli, hanem egyfajta látásmódra is utal. A „hús szem” mellett a Buddha többi „szeme” a mindent látó szem (p.: *samanta-cakkhu*), a buddha szem (p.: *buddha-cakkhu*), az égi szem (p.: *dibba-cakkhu*) és a Tan szeme (p.: *dhamma-cakkhu*). A „mindent látó szem” értelemszerűen mindent lát, viszont a „buddha szem” azt a tudást jelenti, amelyik ismeri a lények képességeinek alacsonyabb vagy magasabb fokát. Az „égi szem” az a paranormális tisztánlátás (*clairvoyance*), amely más lények tetteit látja. A „Tan szeme” a Tan látása, tudása. Gyakran használt formulában a Buddha tanítását meghallgatónak az előadás végén kinyílik a Tan szeme, vagyis az illető folyamba lépett lesz, és elindul a három alsóbb ösvényen.

A Buddha fenti öt „szeme” mellett a Buddhával egyenrangú megvilágosodást elért Méltó (p.: *arahat*) már a bölcsesség szemével (p.: *paññā-cakkhu*) rendelkezik. Ezeken kívül a vizuális paranormális képességekhez tartozik még a korábbi létformák felidézése (*retrokogníció*), valamint a jövőbelátás (*prekogníció*), tehát a jövőbeni újraszületések ismerete is.

A Buddha sajátos kifejezése a közvetlen tudásra – amikor a dolgokat olyannak lehet látni, mint amilyenek azok valójában – a „tudva-látás” (p.: *ñāṇadassana*). Szerinte a káros befolyásokat csak az pusztíthatja el, aki tud és lát. A látás egyaránt vonatkozik a normális és a paranormális érzékelésre, és a káros befolyásokat csak az ésszerű megfontolás látásával lehet megszüntetni (MN 2). Ennek a tudásnak a forrása a tudati szennyeződések eltávolítása, ezért ennek birtokában elmúlik a dolgokhoz kötődés és ragaszkodás, így elérhető a végső megszabadulás a szenvedéstől (AN 10, 1).

Ennek az útnak a legfontosabb eszköze a mindennapok helyzeteiben is folyamatosan fenntartott éberség készenléte (p.: *satipaṭṭhāna*), ami a „belátás” (p.: *vipassanā*) meditáció módszere. A belátás gyakorlásának kezdeti szakaszában az összpontosítás végzése szükséges, hogy azután a dekoncentrált figyelmű magas szintű éberség kialakulhasson. A Buddha szerint ezt az éberséget a gyakorlás során a mindennapokon túl az „összpontosítás” (p.: *samādhi*) típusú meditációk eljárásaira is alkalmazni szükséges, nehogy annak elért fokozatai végső állomásoknak tűnjenek.

A Buddha megfogalmazása szerint a tudat (p.: *citta*) szennyeződésektől, foltoktól mentes állapota fénylő (p.: *pabhassara*) (AN 1, 9). A szennyezett tudat a megfelelő rendszeres gyakorlással megtisztítható, ellenőrzés alá vonható, és csapongása a meditáció, az összpontosítás során lenyugtatható és egyhegyűvé változtatható.

Mindennek megfelelően a Buddha szerint az összpontosításnak (p.: *samādhi*) négy kibontakoztatási iránya lehetséges (AN 4, 41). Az egyik az elmélyedés (p.: *jhāna*) négy fokán végighaladva az evilági boldogságban tartózkodáshoz vezet. A másik a tudva-látás megszerzését eredményezi, aminek során fény (p.: *āloka*) keletkezik, majd ezt éjjel és nappal megtartva a tudat fénylő lesz. A következő változat az éberfigyelem átlátó képességét (p.: *satisampajañña*) váltja ki, amely az érzések, az észlelés és a gondolatok keletkezését, fennállását és elmúlását tudatosítja. Végül a negyedik irány a káros befolyások megszüntetését hozza magával és a személyiség tévképzetét felszámolja.

Az összpontosítás során a fény keletkezésének feltétele a vágy, az ellenszenv és a tompaság legyőzése (AN 4, 198; AN 5, 75). Ez azonban csak hosszas erőfeszítésekkel érhető el. Példa erre, hogy a Buddha a megvilágosodása előtt az összpontosítást gyakorolva ugyan látott fényt és formát, de azok hamar eltűntek. Ennek okát abban találta meg, hogy még számos mentális problémával küszködött, mint amilyen például a kétely, a figyelem hiánya, a tompaság, az izgatottság, a gyengeség, a vágyódás és a félelem. Ezek legyőzésének folyamatában hol csak fényt, hol csak formát látott, viszont amidőn már mindkettőt észlelte, akkor hol csekély, hol mérhetetlen volt a fény és a forma.

Végül is a felülemelkedett egykedvűség megvalósítása segítségével a tudva-látás keletkezett, majd annak tudata, hogy útját befejezte, nem fog többet újraszületni (MN 128).

A Buddha tapasztalata szerint a fény érzékelése csupán a meditatív vizuális élményeinek a kezdete volt, és az élmények három szakaszban követték egymást. A Buddha beszámolója szerint a megvilágosodása előtt eleinte csak (1) fényt (p.: *obhāsa*) látott, azonban amikor (2) fényt és formákat (p.: *rūpa*) is látott, a tudva-látása jobban megtisztult. Később mindehhez még (3) istenségeket is társított, akikkel társalkodott is, és akkor a tudva-látása még jobban megtisztult (AN 8, 64).

A Buddha elmondása szerint a gyakorló az elmélyedés első szintjének – a „*formai*” területnek – a négy fokába merülve képes arra, hogy egy fizikai tárgy belső mentális képzetét (p.: *nimitta*) létrehozza (MN 36; MN 122), amely ily módon ugyan még egy lehatárolt konkrét térben, de már nem fizikai, hanem tudati térben jelenik meg. Ez a belső tudati tér lehet az alapja annak, hogy a meditációs tapasztalás egyes fokain különböző, külső fizikai tárgy észlelésétől már független fény (p.: *obhāsa*) és formák (p.: *rūpa*) láthatók (MN 128), illetve égi formák jelennek meg és égi hangok hallhatók (DN 6). Mindennek következtében e belső tudati képzetek a fizikain túli „tisztá” formák, de nem pusztán pszichikai jelenségek, hanem egyúttal a létesülés, tehát az újraszületés létsíkjai is, ahol a magasabb létsíkok alakot öltött lakói, a magasabbrendű istenségek élnek.

Az elmélyedés első szintjének első fokán a Buddha elmondása szerint a saját testét a tudatában összpontosította és tudatát a testében összpontosította, így egy az elme által teremtet (p.: *manomaya*) másik testet hozott létre, amely boldogabb, könnyebb és sugárzóbb, mint korábban, és ez a teste a Brahmá világokig terjedt (SN 51, 22). Az első elmélyedés második fokán már a fénylő (p.: *pabhassara*) istenségek (csekély fényűek, mérhetetlen fényűek, sugárzó fényűek) világa található, a harmadik fokon a ragyogó (p.: *subha*) istenségek (csekély ragyogásúak, mérhetetlen ragyogásúak, sötétséget beragyogók) világa tapasztalható, végül a negyedik fokon pedig az úgynevezett Tiszta Földek (p.: *suddhāvāsa*) lényei tartózkodnak. Ugyanakkor az elmélyedés második szintjén, vagyis a „*formanélküli*” elmélyedésben létrejövő képzetmentes (p.: *animitta*) tudatösszpontosításkor a tudat számára már nincsen tárgy, a gyakorlás során már nem jelenik meg fényeket, színeket, formát vagy alakot tartalmazó mentális képzet (MN 121).

Amint az látható, a létszintek és a tudatszintek a Buddha szerint nem választhatók el me-reven. Azért lehetséges az érzéki létforma (p.: *kāma-bhava*) világában újraszületni, mivel a hétköznapi érzéki területen (p.: *kāma-dhātu*) léteznek a test, a beszéd és a tudat által végrehajtott ok-okozati hatású karmikus tettek (p.: *kamma*). Hasonló a viszony a formai és a formanélküli újraszületések létállapotai (p.: *rūpa-dhātu, arūpa-dhātu*), valamint az elmélyedés formai és formanélküli szintjei (p.: *rūpa-bhava, arūpa-bhava*) között (AN 3, 76–77). A különböző létformák – vagyis az elmélyedés során megtapasztalt világok és lények – voltaképpen az emberi létforma tudatállapotainak megfelelő állapotok. Így például, ha valaki erkölcstelen és a társadalmi környezete is erkölcstelen, akkor az a félisten-titánok (p.: *asura*) létállapotát éli meg félisten kísérettel. Az a személy, aki erkölcstelen,

de a kísérete erkölcsös, az az istenségekkel (p.: *deva*) kísért titán létformát tapasztalja. Aki erkölcsös, de a kísérete erkölcstelen, az az istenség létállapotában időzik félisten-titán kísérettel. Végül az istenek létformája istenség kísérettel azt jelenti, hogy valaki erkölcsös és a társai, a kísérete is erkölcsös (AN 4, 91).

2.2.2. Vizuális meditatív élmények a buddhizmus főbb hagyományaiban

A fények és a lények megjelenése

A Buddha saját beszámolói szerint az éberség gyakorlásának kezdetén, illetve az összpontosítás meditáció magasabb fokain más-más vizuális élményekkel szembesült. Az ilyen jellegű tapasztalatokat később – a buddhizmus kialakulásakor – elsőként a *théraváda* irányzat összefoglalta, és pszichológiai elemzéssel részleteiben is bemutatta.

Szerintük a „belátás” meditáció gyakorlása során az előrehaladást számos jel mutatja, amelyek között az egyik a fény (p.: *obhāsa*) megtapasztalása. Ez a fény egyes szerzeteseknél csak azt a helyet világítja be, amelyen ül, másoknál az egész szobát, megint másoknál az egész kolostort, vagy a környéket, a mérföldekre levő területet, az egész földet, vagy a világokat a legfelsőbb lényekig. Ez a jel azonban a belátás foltjának tekintendő, mivel ha ezeket az élményeket a gyakorló végeredménynek tekinti és itt megáll, akkor azok a továbbhaladás akadályává válnak (Vism XX.). A magas szintű figyelem létrejöttét követően egy vizuális képzet (p.: *nimitta*) tapasztalható, amely azonban nem mindenkinél egyforma. Egyeseknél könnyűségként jelenhet meg, mint gyapot, mint selyemgyapjú vagy mint léghuzat, másoknál különböző alakú lehet, tehát csillag alakú, kristálygömb alakú vagy gyöngy alakú, ismét másoknál keménység hatását, mint a gyapotmag vagy a keményfából készült szög. A megjelent képzet lehet hosszú, mint a zsinór vagy a fűzér, vagy mint a füstoszlop, de lehet szétterülő pókháló, felhőréteg, lótuszvirág, kerék küllő, holdkorong, napkorong alakú is (Vism VIII.).

A modernkori szerzők a kortárs meditációs mesterek gyakorlatait bemutatva hasonló fényjelenségekről számolnak be. Olyan képzetek megjelenését említik, mint amilyen a forgó tűzijáték, a gyöngy nyaklánc, a gyémánt lánc, a csillagok, a Hold vagy a bolygók fénye, a villám fények, a gyapot, a hulló virágfüzérék, a felszálló füst, a pókháló, az égen úszó felhő, a lótuszvirág, a szekér kereke, a Hold fényudvara vagy a napsugár, esetleg erdők, hegyek, építmények (BYLES 1962). A théraváda irányzat képviselői szerint a belátás meditációban e képzetek a kezdeti összpontosítás eredményei és az éber figyelem fokozódását jelzik, de hosszabb távon végül is mindegyiküket gátló tényezőkként kell felfogni.

Az „összpontosítás” meditáció kezdeti lépései nemcsak a belátás gyakorlásához, hanem másik lehetőségként az elmélyedés első szintjére is elvezethetnek. Ennek során a gyakorlási területekre irányított figyelem nyomán létrejövő mentális képzet a meditáció tulajdon-

képpen tárgy. E képzetnek három szintje létezik: az előkészítő képzet bizonytalan képe, a felfogott képzet eidetikus képe és a képmás képzet. A meditációban elsőként az előkészítő képzet (p.: *parikamma-nimitta*) jelenik meg, amelynek jellegzetessége, hogy az érzékszervi észleléskor tapasztalható kép még nyitott szemmel is bizonytalan. Ez a szint valamennyi gyakorlási terület segítségével elérhető, az előkészítő összpontosítás kezdeti fázisának felel meg. A felfogott képzet (p.: *uggaha-nimitta*) jellegzetessége, hogy eidetikus kép jelenik meg, azaz a képzet csukott szemmel is pont olyannak látszik, mint amilyen nyitott szemmel az érzékszervi észleléskor tapasztalható látvány. Ez a szint valamennyi gyakorlási terület segítségével elérhető, és az előkészítő összpontosítás végső fázisának felel meg. Végül a képmás képzet (p.: *patibhāga-nimitta*) a felfogott képzet utáni szinten tapasztalható, amikor a felfokozott figyelmi állapotban megélt nagy jelentőségű élmények különösen élénk és erőteljes vissza-visszatérő, perszeveráló emlékképeihez hasonló rendkívül intenzív kép jelenik meg. A leírások (Vism IV.) szerint 100-szor és 1000-szer világosabb, mint a felfogott képzet; nincs színe és hiányzik a meditációs tárgy eredeti természeti alakja, vagyis inkább idealizálódott másolatként pusztán az összpontosításban levő észlelés teremtménye. A képmás képzet a közelítő összpontosítás meditációs szintjén jelenik meg. Ezt követően a teljes összpontosítás elérésével az első elmélyedés formai szintje következik, ahol már ikonikus alakok, istenségek – elsőként a Brahmá istenségek – jelennek meg.

A fényélmények manipulációja

Egy ősi Srí Lanka-i meditációs kézikönyv a fent bemutatott gyakorlatokat már nem pusztán spontánul – bár szükségképpen – megjelenő fényélményekkel kísért folyamatként írja le, hanem a tudatos „vizualizáció” manipulatív alkalmazását is az eljárások közé sorolja (WOODWARD 1982). A kézikönyv szerint az előkészítő, a felfogott és a képmás képzet fényjelenségei annak függvényében változnak, hogy mi a meditáció tárgya. Ennek megfelelően a föld elemről meditálva az előkészítő képzet a szentjánosbogárhoz hasonló, a felfogott képzet olyan, mint a reggeli Nap szelíd sugara, a képmás képzet pedig kék és sárga virágokhoz hasonlít. A tűz esetében a három egymásra következő élmény az esthajnalcsillag, az arany szín és a felkelő Nap sugara stb. E gyakorlatok sajátossága, hogy ezeket a fényélményeket először az orrhegyen kell megfigyelni, majd a szívbe, végül a köldökhöz kell vezetni. Amikor a meditáció tárgya a légzés, akkor a tér elem jelenik meg az orrhegynél, és mind a három képzet formájában a fényt fokozatosan el kell távolítani az orrtól egy ujjnyira, majd egy arasznyira és egy könyöknyire. Ekkor a fény különböző színárnyalatú gyöngyfűzérhez vagy virágkoszorúhoz hasonlít. Ezt követően a fényt tovább kell terjesztetni egészen addig, amíg a világot betölti, végül az egész eljárást visszafelé is el kell végezni. Az öt részre tagolt elmélyedés fokaira szintén saját fényjelenség jellemző. Az első olyan, mint a szentjánosbogár, a második a Hold fényudvarához hasonlít, a harmadik elmélyedés a Vénusz fényét idézi fel, a negyedik a Nap fényudvarának látszik, és végül az ötödik elmélyedés fényjelensége a fehér virágra emlékeztet.

Modern szerzők manapság is előszeretettel alkalmaznak ilyen műveleteket a fényjelenségek uralására és kezelésére. Az egyik változat szerint a légzésfigyelésnél keletkező képzeteket – közülük legjobb a fénylő fehér fény, ami megtisztítja a testet – elsőként is a fej méretéig kell kiterjeszteni, majd ezt a fényt a mellkasba kell levinni, és onnan a test minden részére kiterjeszteni. A képzetek felett meg kell szerezni az uralmat, így akaratlagosan végezhetők velük különféle műveletek, mint a kitágítás, az összenyomás, a távolba helyezés vagy közelre hozás. Végül a fényjelenség tetszőlegesen megjeleníthető és eltüntethető (DHAMMADHÁRO 1979).

A vizuális élményt nyújtó meditációk különleges fajtája a „felidézések” nevű gyakorlatsor egyike, a Buddha felidézése (p.: *buddhānussati*; sz.: *buddhānusmr̥ti*; t.: *sangs-rgyas rjes-su dran-pa*; kínai: *nianfo / guanfo*; japán: *nenbutsu, kanbutsu*). Ez eredetileg a Buddha erőnyeinek recitálását jelentette, azonban a Buddha iránti hit felerősödésével végül is a Buddha ikonikus ábrázolásainak megszületéséhez járult hozzá (POROSZ 2014). Ennek sajátos ábrázolása a – torinói lepelre emlékeztető – „Buddha árnyéka”. A Buddha „árnyéka” vagy „tükörképe” (sz.: *Buddha bimba* vagy *pratibimba*; k.: *foyingxiang*; j.: *butsu eizō*) a sem valóságos kép, sem illuzórikus ábra, illetve az egyszerre valóságos és illuzórikus kép egyik megjelenítése. A legenda szerint az árnyék-kép eredete az, hogy a magadhai Bimbiszára király a Buddháról egy portrét kívánt adni Rauraka királynak, de az egybehívott festők képtelenek voltak levenni a szemüket a modelljükről, ezért a Buddha az árnyékát a papírra (más változat szerint vászonra) vetette, így a festőknek már csak ki kellett színezniük annak körvonalát (BOGEL 2010).

A Buddha felidezésének gyakorlata csupán az ikonikus mentális képalkotás alapját képezi. Kidolgozottabb változata a „Tiszta Föld” iskoláknál az egyes Buddha-aspektusok és birodalmuk, azaz Tiszta Földjeik vizualizációja, aminek kiváló példája az Amitábha („mérhetetlen fény”) buddhát és „Boldogságos” nevű birodalmát rendkívüli részletességgel „felidéz” meditációs szútra (INAGAKI 2003).

A kanonizálódott Buddha-ábrázolások később olyan vizualizációs meditációk kialakulásához vezettek, amelyekben a Buddha vagy valamilyen megszemélyesített Buddha-aspektus, illetve más megvilágosodott lényegűek elképzelt alakját a „megvalósítás” gyakorlata során éppoly mentális manipulációknak vetik alá, mint a fentiekben említett fényjelenségeket.

A megvalósítás (sz.: *sādhana*) nevű, mantrák recitációjával és kéztartásokkal (sz.: *mudrā*) kísért eljárás egyik – itt rendkívül röviden vázolt – tipikus menete azzal kezdődik, hogy a gyakorló az üres térben egy lótuszvirágot vizualizál. Lehetséges, hogy abból egy mantra szövege indul ki az óramutató járásával egyező irányú spirál formájában kiterjedve, majd a virágból egy fénylő Buddha, Buddha-aspektus vagy bódhiszattva emelkedik ki. Ezt követően az alak a térbe emelkedik, majd önmagával egy szintre emeli a gyakorlót is, akivel energetikai kapcsolatba lép, energiája egy részét átsugározza rá. Közvetlenül ez után a felidézett alak és a gyakorló egyesülnek: vagy úgy, hogy a gyakorló az energia-aspektusba olvad, vagy előbb a gyakorló a vele szemben levő alakot a saját feje fölé helyezi, majd saját nézőpontja szerinti irányba fordítja, végül a saját testébe vezeti, ami által önmaga a másikká válik. A gyakorlat végén az összes mentálisan felépített képzet visszatér a kiinduláshoz, így az üresség

mindezek végső lényegeként lesz felismerhető. A *sādhana* vizualizációkat gyakran alkalmazó „nagy pecsét” (sz.: *mahāmudrā*) nevű rendszerben a gyakorló önmagát olyan üres formaként is megtapasztalja, amely bármilyen tartalommal képes egyesülni, bármilyen struktúrára vagy mintázatra képes ráhangolódni, így tudata a színtől, formától, létezésről és nem létezésről mentes eredendő tiszta fény élményeként lesz érzékelhető (TASHI 1993; BROWN 2006).

Az univerzális valóság fényként tapasztalása

Athéraváda irányzat mellett más korai iskolák is említést tesznek a meditatív fényjelenségekről. Közülük kiemelhető a *szarvástiváda* iskola egyik meditációs kézikönyve, amely számos leírásában már a későbbi mahájána, sőt, a tantrikus buddhizmus néhány alapvető gyakorlati elemét is felvonultatja (CHAN 2013). Érdekessége, hogy a fényjelenségek szokásos bemutatása mellett azok sajátos viselkedéséről is beszámol. Leírása szerint a fények a gyakorló testébe áramlanak, azt teljesen feltöltik, majd a világ minden irányába szétszóródnak, azután ismét összegyűlnek, de immár egy mandalát, a világ strukturált diagrammját formázzák. A kozmikus mandalába rendeződő fényjelenségek a lényegüket illetően azonosak a gyakorló testi-energetikai élményeivel.

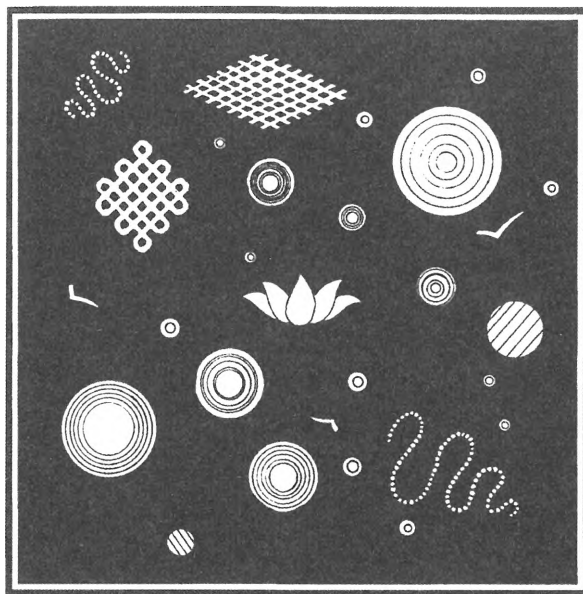
A japán ezoterikus buddhista tanok (j.: *mikkyō*) jellemző sajátossága az elmélyedés és a rituális képalkotás egybekapcsolása. Ebben a képek nem illusztrációi vagy másolatai az égi erőknél, hanem maguk az erők. E vizuális kultúrának a legismertebb típusai a kozmikus mandalák festményei és a hozzá kapcsolódó rituálék. A rituális eljárás a mandala megnézésével vagy megértésével a gyakorlót a testével együtt az univerzum részévé teszi. Az eljárás a kéztartások, a mantra recitációk mellett a vizualizáció (j.: *kansō*, *kannen*) eszközét is alkalmazza. Alapvető rituális forma a beavatás (sz.: *abhiṣeka*; j.: *kanjō*). A rituálé során vannak formák, amelyeket „néznek”, és vannak, amelyeket kezelnek, manipulálnak. A „látás” vagy „tisztánlátás” (sz.: *vipaśyanā*; k.: *guan*; j.: *kan*) a létezés valós természetének megértéséhez vezető út, amely két különféle meditációt jelenthet, a „vizualizációt” és a „látást”. Az elmélyedés vizualizációja (j.: *kansō*) lehet materiális képalkotás (pl. ikon), és lehet immateriális (*eidetikus*) forma képzele (BOGEL 2010).

A tibeti tantrikus buddhizmus is a tudat és a valóság fényként (sz.: *prabhāvara*; t.: *'od-gsal*) történő különböző megtapasztalási lehetőségeiről szól. Közülük az „idő kereké” (sz.: *kālacakra*; t.: *dus-kyi 'khor-lo*) gyakorlás célja a halál és a születés megtisztítása, majd transzformálása (DHARGYÉY 1985). Ami ezeket megtisztítja, az a Buddha három teste, amely így ösvénnyé válik. Az úton haladás során a gyakorló megvalósítja a három buddha-test (abszolút természet, energia minőség, anyagi megtestesülés) hasonmását, amelyek ugyanolyan természetűek, mint a valódi buddhatestek. Ahogyan a halál után az elemek feloldódnak és tiszta fény tapasztalható, majd ezt a köztes lét szakasza követi, végül a születés avagy a fogantatás, úgy a meditatív gyakorlás állomásai hasonlóak. Az elemek fokozatosan feloldódnak, majd az üresség és a Buddha abszolút természetű „Valóság-testével” (sz.: *Dharma-kāya*; t.: *chos-*

sku) történő azonosulás tapasztalható. Azok számára, akiknek ez elérhetetlen, a köztes léttel megfeleltethető energetikai „Öröm-test” (sz.: *Sambhoga-kāya*; t.: *longs-sku*) megtapasztalása lehetséges. Akiknek még ez is elérhetetlen, azok a Buddha anyagilag megtestesült „Átváltozás-testének” (sz.: *Nirmāṇa-kāya*; t.: *sprul-sku*) élményében részesülhetnek. Ez a vizualizációval a belső energiavezetéseket is használó meditatív folyamat minden főbb lépésénél ugyanolyan fényjelenségeket mutat, mint amilyenek a haláltól az újrászületésig tartó folyamat során is megjelennek. A gyakorlat megfelelő végzésekor az előrehaladás meghatározott sorrendű négy nappali és hat éjszakai jele lesz látható, amelyek olyanok, mint a füst, a délibáb, a szentjánosbogár, a vajlámpa lángja, a tűz, a Hold, a Nap, a sötétség, a villámlás és a kék csepp. Ezt követően a kék csepp közepében egy hajszál vastagságú fekete fonal jelenik meg, amely makulátlan fénysugarakat bocsát ki. E fonal közepében az „Öröm-test” Vadzsrasattva formájában látható, akit mandalájában körül vesz a kísérete és a három világ. A gyakorló a cseppet és a fekete fonalat testének középső energiacsatornájában, az „idő csatornájában” az égi szemével láthatja. Itt a végső és változatlan tudat az „idő” és a módszer, ami minden akadályt megszüntet, míg a három világ határtalan jelenségei a „kerék” és a bölcsesség, így a tudat és a jelenségek egysége az „idő kereke” (NORSANG 2004).

A tibeti jóga néven is ismert Nárópa hat jóga gyakorlatának (t.: *Nāro chos-drug*) eszközei a belső hő (t.: *gtum-mo*; sz.: *caṇḍālī*) fejlesztése, az illúzió-test (t.: *sgyu-lus*; sz.: *māyā-deha*, *māyā-kāya*) gyakorlata, az álom-jóga (t.: *rmi-lam*; sz.: *svapna*), a tiszta fény (t.: *'od-gsal*; sz.: *prabhāsvara*), a halál utáni átmenet köztes létének (t.: *bar-do*; sz.: *antarābhava*) és a tudat másik testbe helyezését (t.: *pho-ba*; sz.: *saṃkrānti*) gyakorlatsorai. Ezek végzése során az előrehaladás jeleiként, amikor a gyakorló az öt elem energiáját összegyűjtve azokat testének középső energiacsatornájába vezeti, az éjszakai és a nappali módszerek fényélményei tapasztalhatók, mint amilyen a füst, a délibáb, a szentjánosbogár, a lámpaláng, a nem-született üresség fénye, a Hold, a Nap, a villámlás és a szivárvány, a Nap és Hold együtt, illetve egyes esetekben még fényfoltok és szikrák is megjelennek (EWANS-WENTZ 1934/1958; MULLIN 2005). A ragyogó fény megtapasztalását célzó tiszta fény (t.: *'od-gsal*) gyakorlatrendszer a tudat tiszta természetének eléréséhez vezet, amikor a tudat fényes, fogalmakon túli terében a tudat és az érzéki tapasztalás jelenségei egységben jelennek meg, a tudat a kettősségen túli állapot értelmében véve üres, azaz a meditáció következtében olyan fogalmi dualitásoktól válik mentessé, mint például a szubjektum és objektum, a szenvedés és a megszabadulás a szenvedéstől.

A meditatív fényjelenségek szempontjából kiemelt figyelmet érdemel a „nagy beteljesülés” jelentésű *dzogcsen* (t.: *rdzogs-chen*; sz.: *mahāsandhi*, *mahāsaṃpanna*) iskola (NAMDAK 1993; LONGCHEN 1996; REYNOLDS 1996; NAMKHAI 2000; WANGYAL 2000; DOWMAN 2010). Meditációinak első lépése az „elvágas”, a „trekső” (t.: *khregs-chod*) gyakorlása, vagyis az eredendő tisztaság belátása és fenntartása, ami stabilizálja az egyént az alapvető természetes állapotban, amennyiben az üresség valóságát nem duálisnak érti meg. Erre építve a „közvetlen átkelés”, vagyis a „tögal” (t.: *thod-rgal*; sz.: *vyutkrāntaka*) ön-tökéletes spontán jelenlétet elérő gyakorlatai következhetnek. Ezek végrehajtásához szükséges megérteni, hogy a hétköznapi élet látomásai csupán illúziók és képzeletbeliek, ugyanis e gyakorlatban is számos látomás jelenik meg.



7. kép. Tögal szimbólumok (Forrás: WANGYAL 2000)

A *tögal* gyakorlása negyvenkilenc napos sötétben töltött elvonulással történik, vagy a Nap, a Hold, illetve az ég bámulásával. Ezek lehetővé teszik a víziók spontán megjelenését a térben. A szenvedés létforratagához (szanszára) kötődő karmikusan tisztátalan látomások és a tiszta látomások is a jelen-tudat (t.: *rig-pa*; sz.: *vidyā*) energiájának kivetülései a külső térbe. Ami az egyénen kívüli manifesztációnak tűnik a külső térben, az valójában a belső térben létezik. A belső tér belső jelen-tudata végül is azonos a külső térben megjelenő víziókkal. A belső tér nem más, mint a szívben levő üregben a belső fény (t.: *nang-'od*; sz.: *antarajyoti*), ami az egyén saját energiájának része, az egyén eredeti állapotának saját sugárzása. A fizikai szív üregéből a belső fény a *ka-ti* nevű átlátszó vagy fehér vezetéken halad, majd a testet a fizikai szemén keresztül elhagyja, ezzel a belső fény kívülre vetül.

E látomások fejlődésének négy fázisa van: (1) a mustármag méretű kis fénygömb (t.: *thig-le*; sz.: *tilaka, bindu*), vagy láncolatú összefűződő alakzatainak a felbukkanása, melyek kívülről jövőeknek tűnnek, és vízeséshez hasonló intenzív mozgásokat produkálnak; mindenütt szívdárványszerű színes fényeket, fehér pontokat, kör alakú szívdárványokat lehet látni a térben, amelyekből később a csillagszerű többi fényjelenség származik; (2) a látomás nagyobb és fényesebb lesz, mozgása lelassul és leáll, ezáltal a fénygömbben szívdárványok, örvénylő szívdárvány körök és istenségek láthatók, valamint előfordulhatnak ún. „textuális” víziók, vagyis különböző betűk jelenhetnek meg; (3) a látomás még nagyobb lesz, a fénygömbben betűk, valamint a békés és a haragvó istenségek és mandaláik láthatók; ekkor megszűnik a különbség a belső és a külső, az objektum és a szubjektum között, a külső világ egésze *lumen naturale* fényként látható, ezért megérthető, hogy minden külső létező belső lényege a fény, ami anyagi tárggyá válik; végül (4) valamennyi forma, istenség vagy mandala víziója

megszűnik, így a látomások visszaoldódnak a természetes állapotba, és mivel lényegüket illetően ezek üresek, feloldódnak a tulajdonságok nélküli eredeti állapot ürességébe, ahonnan származnak; ekkor minden dualisztikus fogalom, egyáltalán a fogalmiság megszűnik; ennek az állapotnak az elérésével a test tiszta fény-testté válik, és a fény szivárvány-testének megvalósítása következik.

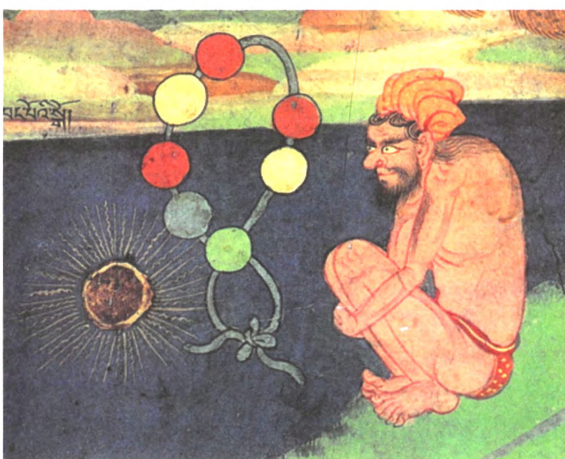
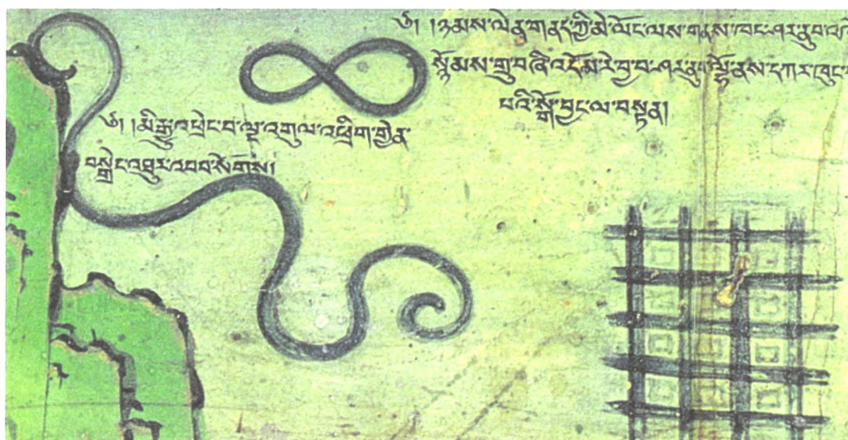
A fénygömb (t.: *thig-le*) víziójának fejlődése a gyakorlónál a fent említett négy fázisban történik, melynek végcélja és eredménye a szivárvány-, vagy fény-test. A szivárvány-test (t.: *'ja'-lus*; sz.: *indracāpa-kāya*) a halálkor érhető el a *treksö* gyakorlattal. Ekkor az egyén fizikai teste alkotóra bomlik, és tiszta sugárzó energiává válik, csupán a haját és a körmöket hagyva hátra. A folyamat általában hét napig tart, miközben a test fokozatosan zsugorodik.

A *tögal* gyakorlattal megvalósítható fény-test (t.: *'od-lus*; sz.: *prabhā-kāya*) szintén azt jelenti, hogy a durva fizikai test tiszta sugárzó energiává válik, vagyis ezen megfordítás, visszafordítás (t.: *ru-log*) során az anyagi test fizikai elemei a megfelelő színű fénybe oldódnak, és az ég dimenziójában jelennek meg, így a gyakorló a saját eredeti feltételeibe oldja magát. A nagy áthelyezés (t.: *'pho-ba chen-po*) hasonló folyamatai szintén a *tögal* gyakorlattal járhatnak, de nem szükségszerűen a halál folyamatában.



8. kép. Példák a tögal víziókra. A 20. század eleje. (Forrás: Royal Library's Oriental Collection, Kopenhága)

A dzogcsen gyakorlataiban világosan megkülönböztetik a vizualizációt a spontán vízióktól. A „vizualizáció” (t.: *dmigs-pa*; sz.: *prabhāva*) a tudat működésének kreatív folyamata, amikor a tisztátalan karmikus látomások tiszta látomásokká, konkrét valóságokká transzformálódnak, amikor a gyakorló istenséggént vizualizálja magát a mandala tiszta dimenziójában. A „vízió” (t.: *snang-ba*; sz.: *āloka*) azonban a tudat dimenzióján túl van, vagyis mindannak a tisztátalan vagy tiszta, megfigyelt és megfigyelő jelenségnek a dualitást meghaladó integrációja vízióval, ami az elmélyedés során spontánul felmerül. Ez nem a tisztátalan tisztává transzformálása, mert minden itt és most tiszta, ahogyan éppen van, vagyis spontánul tökéletesek, mert a tudat természetének manifesztációi, a tudat kimeríthetetlen energiájának potencialitásai.



9. kép. Falfestmény részletek a Dalai Lámák templomának titkos szobájában (Forrás: BAKER – LAIRD 2000)



10. kép. Falfestmény részlet a Dalai Lámák templomának titkos szobájában (Forrás: BAKER – LAIRD 2000)

2.3. Az entoptikai jelenségek modellje

Mivel a meditáció a megváltozott tudatállapotoknak csupán az egyik lehetséges típusa, ezért felvethető, hogy vizuális élményeinek mélyebb megértését segítheti az egyéb megváltozott tudatállapotokban előforduló hasonló jelenségek viselkedésének a megismerése. A vizuális jelenségek működésének összehasonlítására kiváló eszköznek kínálkozik az entoptikai jelenségek modellszerű vizsgálata.

A görög eredetű „entoptika” kifejezés jelentése: a „látáson/szemen belül” (*entosz*: „belül”; *opszisz*: „látás”). A kifejezést a 19. század óta hagyományosan a vizuális észlelés szemen belül keletkezett fiziológiai vagy patológiai változásaira alkalmazták. Az entoptikai jelenségek így nem azonosak a hallucinációkkal, vagyis nem mindegyikük hallucináció.

Az „entoptika” kifejezést ettől eltérő jelentéssel, vagyis a szemtől a látóidegen át a látókéregig terjedő látórendszer egészen belül bárhol keletkező szemképrázások, víziók vagy hallucinációk megnevezésére elsőként a látomásokat kutató C. W. Tyler alkalmazta egy cikkében (TYLER 1978). Az e szóval megnevezett jelenségek vizsgálata ugyanakkor csak egy évtized múltán került ismét a középpontba J. D. Lewis-Williams és T. A. Dowson munkássága nyomán (LEWIS-WILLIAMS – DOWSON 1988).

Ők az entoptikai jelenségeket megkülönböztették a hallucinációktól, mivel a *geometriai min-áztatokat képező entoptikai jelenségek* a látórendszerből származnak, és vagy a szemgolyó fizikai stimulálása nyomán keletkező entophthalmikus *foszfének*, szemképrázások, vagy a szemgolyó mögötti területről származó *formaállandók*. Ehhez képest a hallucinációk nem rendelkeznek alappal az optikai rendszer valódi szerkezetében, lehetnek valamennyi érzékszervvel tapasztalhatók, kulturálisan meghatározottak és ikonikus képek, tehát például állatokat, testi és lelki élményeket tartalmaznak (LEWIS-WILLIAMS – DOWSON 1988). A neuropszichológusok által is jól ismert gyakori élmények a szomatikus hallucinációk, melyek során a törzs és a végtagok megnyúlnak vagy megrövidülnek, plusz ujjak, lábak vagy karok érzékelhetők, és gyakran fájdalmas szűrő-hasogató érzések tapasztalhatók (LEWIS-WILLIAMS 2002). Adott esetekben a már amputált végtagok fantom fájdalma is előfordulhat.

Az egész testet elöntő, vagy a nemi szervre, illetve a gerinc vonalára lokalizálódó energia-áramlások szintén e különleges, a szokásos hétköznapiól eltérő testi élményekhez tartoznak.

Lewis-Williams és Dowson felismerték, hogy a módosult tudatállapotokban megjelenő geometriai mintázatok egyetemesek és állandó formák, amelyek az élményt kiváltó módszerektől, valamint a kultúráktól és a történelmi koroktól függetlenül lényegében ugyanúgy mutatkoznak meg és viselkednek. Ez a közös neuropszichológiai alapot feltételezhető felismerés támasztékot nyújthat a drogok, a tudatosan előidézett és megélt megváltozott tudatállapotok, a paleolitikus kori sziklaművészet régészeti leletei és a néprajzi művészeti analógiák alaposabb megértéséhez. A megváltozott tudatállapotok megértésének érdekében egy a látórendszerben formálódott képekre támaszkodó modellt dolgoztak ki.

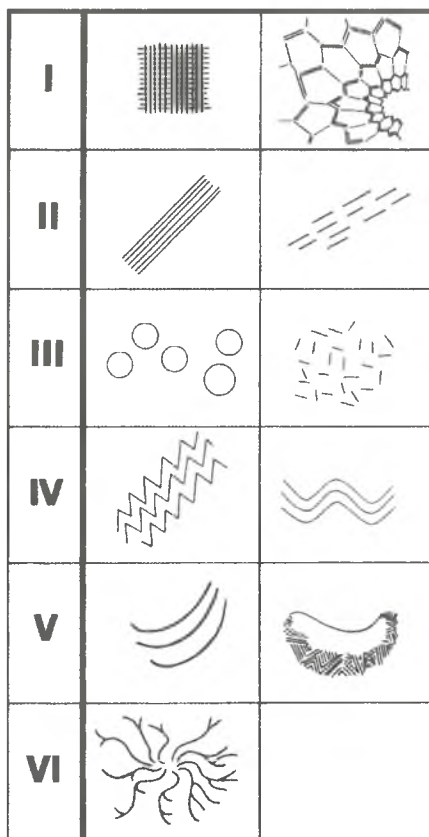
Modelljük három komponensből áll (Lewis-Williams – Dowson 1988):

- az entoptikai jelenségek tipizálása
- az észlelés feletti uralom elvei
- a megváltozott tudatállapotok alakulásának fázisai.

Szerintük az entoptikai jelenségekhat alapvető típusú változat szerint csoportosíthatók:

- I. Egyszerű rácsozat vagy továbbfejlődött változatai.
- II. Párhuzamos vonalak.
- III. Korongok és kis pettyek.
- IV. Cikkcakk vonalak (szögletesek vagy hullámosak).
- V. Egymásba fonódó láncívek, amelyek külső íve szaggatott cikkcakkot alkothat.
- VI. Vékony „spagetti” vonalak.

Ezek az entoptikai jelenségek formaállandók, univerzálisak, fehéren izzó, vibráló, mozgó, forgó, és néha megnövekedő mintázatok. A formáknak ezek a mozgásai szabályszerűségeket mutatnak, és végső soron hét alapelv szerint rendeződhetnek alakzatokba.

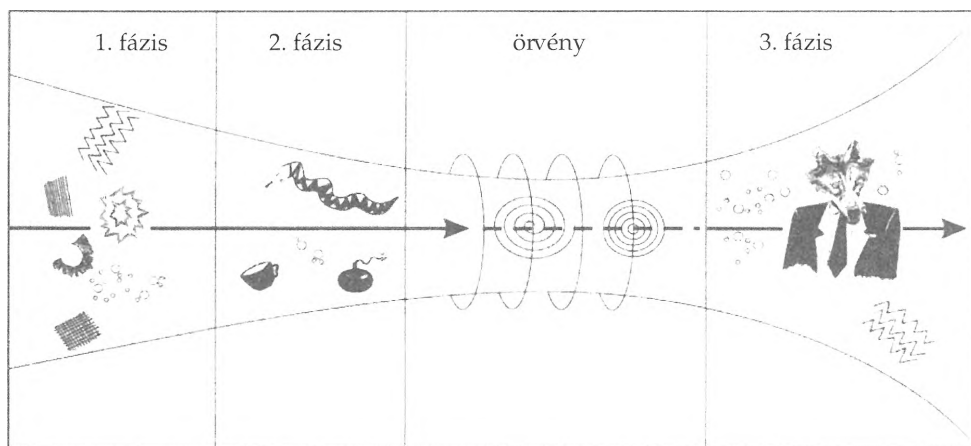


11. kép. Az entoptikai élmények típusai (LEWIS-WILLIAMS – DOWSON 1988 alapján)

Az első alapelv a replikáció avagy *másolás*, azaz a hat alapforma valamelyikének a megismétlődése. A második alapelv a *fragmentáció*, vagyis amikor az entoptikai jelenségek kisebb részekre töredeznek, mint a rácsozat létrává válásakor. A következő az előbbivel ellentétes irányú *integráció* mozgása, amikor pl. a rács egyesül a cikkcakk vonalakkal. Ezek mellett előfordulhat még a formák *egymásra vetülése*, valamint a *mellérendelődés*, vagyis a formák egymás

mellé helyeződése, és a *megkettőződés*, amikor a forma megkettőzött képek sorozatává alakul, mint például a görbék koszorú láncolatává válásakor. Végül az entoptikai jelenségek viselkedése lehet az *elforgatás*, amikor a képek a látótérben forognak (LEWIS-WILLIAMS – DOWSON 1988).

Az entoptikai jelenségekre jellemző geometriai alakzatok nem csupán egymással kombinálódó műveletekre képesek a fentiek szerint, hanem ezek mellett a megváltozott tudatállapotok egyik fázisaként is tapasztalhatók. Lewis-Williams és Dowson a képek alakulásainak három fázisát különböztették meg. Az *első szakasz* pusztán az entoptikai jelenségek tapasztalása nyitott vagy csukott szemmel. Az ekkor érzékelhető képek a külső térbe kivetülve látszanak, viselkedésük tudatosan nem befolyásolható, színük a legkülönbözőbb változatú lehet, és gyakran a látómező közepén levő világos fény elfedi a periférikus képeket. A *második szakaszban* az alany megkísérel jelentést adni az entoptikai képeknek, azaz ikonikus formává dolgozza azokat. A harmadik szakaszhoz haladva először egy átmeneti állomásban a kép megváltozik, egy örvény vagy forgó alagút tapasztalható, ami az alanyt körül veszi, és ami az észlelési információkat kizárja. Az ekkor tapasztalható képek az első spontánul keletkezett ikonikus képek, melyek az örvényt eltakarják, és ezzel utat engednek a további ikonikus képeknek. Ezekhez a képekhez gyakran erőteljes érzelmi tapasztalás is társul. Az ezt követő *harmadik szakaszban* növekszik a kép életszerűsége, és miközben a kép immár ikonikus, az entoptikai geometrikus forma is fennmaradhat. E szakaszban az ikonikus képek egymással akár bizzarr alakokat produkálva kombinálódhatnak.



12. kép. Az entoptikai jelenségek fázisai (Forrás: LEWIS-WILLIAMS – PEARCE 2005)

A három fázis fenti leírása egyfajta ideáltipikus modell, így nem feltétlenül e szerint következnek egymásra. Előfordul, hogy az első után a harmadik következik, vagy az első kimarad, esetleg az első szakasz képei átfedik a harmadik szakasz ikonikus képeit, netán csupán az első szakasz látható, a többi nem. Ezek a fázisok ezért inkább kumulatívak, mintsem szekvenciálisak. A három fázis megléte a meszkalin és az LSD használatakor a leginkább egyértelmű. Az ikonikus hallucinációk viselkedése, kapcsolódásuk és viszonyuk végül is ugyanazzal a hét elvvel írható le, mint ami az entoptikai jelenségek műveleteire is jellemző (LEWIS-WILLIAMS – DOWSON 1988).

3. A meditatív vizuális élmények működési mechanizmusai

3.1. A fiziológiai megközelítés

A nyitott szemmel végzett meditációk kézenfekvő és gyakran alkalmazott formája „összpontosítás” típusú, vagyis egy bizonyos kiválasztott külsődleges meditációs tárgy folyamatos figyelemmel kísérése. Ebben az esetben a cél elsősorban az összpontosítottság és a figyelmi szint növelése, melynek fokát az jelzi, hogy mennyi ideig sikerül a tekintetet és a figyelmet a kiválasztott tárgyra rögzíteni. A külsődleges tárgy segítségével végzett meditáció látási folyamata a figyelem alacsonyabb szintjein megegyezik a hétköznapi látás esetén találhatóval. Hétköznapi szinten normálisan a szemem keresztül a fényerő, a szín, a mélység, az irány és a mozgás ingerei érkeznek a látótelepben (*thalamus*) levő látási központokon, az oldalsó térdestesten (*corpus geniculatum laterale*) és a talamusz hátsó pólusán (*pulvinar*) áthaladva a nyakszirti (*okcipitalis*) lebenyben található elsődleges látókéreghez, ahonnan az elsődleges feldolgozást követően két fő pálya indul a homloklebeny (*frontalis*) teljes képet létrehozó kérgé felé. A nyakszirti (*okcipitalis*) kéregből induló, a cselekvésirányításban részt vevő, mindenekelőtt a mozgásra és a mélységre vonatkozó információkat feldolgozó, a tárgyak helyét meghatározó útvonal a fali (*parietalis*) lebenyben levő látókérgi területeken keresztül érkezik a homloklebenyhez (O – P pálya). A nyakszirti kéregből induló, a tárgy leírásával foglalkozó, főként az irány és a szín információit feldolgozó útvonal a halántéki (*temporalis*) lebeny látókérgi részein keresztül jut a homloklebeny kérgéhez (O – T pálya). Ha választani kell, vajon egy tárgy mozgására vagy színére irányítjuk-e a figyelmünket, akkor a színre irányuló figyelem esetén a színészleléssel foglalkozó területek válnak aktívabbá, viszont a nem figyelt mozgással foglalkozó területek gátlás alá kerülnek, és megfordítva. Ugyanakkor a fizikai tárgyra irányított hosszantartó meditatív figyelem-összpontosítás magasabb szintjén a tárgyat letapogató mikro-szemmozgások megszűnnek, így a meditáció tárgyának hétköznapi szinten szokásos kognitív feldolgozási folyamata, a fogalmi besorolás menete a kezdeti szakaszban megakad (AUSTIN 1998). A gyakorló például nem „lángot” lát, hanem színeket és formát, vagyis az érzékelés a tárgy fizikai tulajdonságainak megragadására redukálódik.

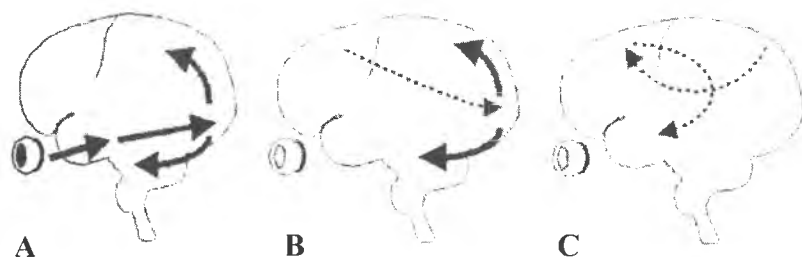
Amikor a meditáció során a figyelem akaratlagosan egy pontra irányul, akkor ebben a folyamatban a homloklebeny mozgatóközpontjai is szerepet játszanak, amennyiben az onnan leszálló rostok a híd (*pons*) retikuláris rendszerébe jutnak, melynek sejtnyúlványai a szemmozgató izmok agytörzsi magjába érve a megfelelő irányba állítják be a szemet. Ezzel egy időben a retikuláris rendszer izgalmi (*arousal*) állapota növekszik. Egyes vallási szimbólumként kezelt meditációs tárgyak, mint például a geometrikus alakzatú *jantrák* és *mandalák*, vagy a geometrikus elrendezésű, de emberalakos ábrázolású tekercsképek, másként *thankák* – különösen, ha a szimbolikus jelentéseket színek is hangsúlyozzák – már az érzelmi folyamatokat is aktiválják a limbikus rendszerben. Míg a mandulamag (*amygdala*) mellett elhelyezkedő hippocampusz feltérképezi az érzékelt látványt és összeveti azt a korábban tapasztalt hasonló benyomásokkal, addig a szemből a talamuszba jutó érzékek a hippocampusz aktivitására reagáló mandulamagba is érkeznek, mely a látványt egy (többszörre kellemes) kísérő érzelmi jeggyel ruházza fel. Minél intenzívebb érzelmi hatásról

van szó, annál nagyobb a mandulamag izgalmi állapota. A mandulamagból egy idegpálya vezet az agytörzsbe, ahol *noradrenalin* termelődik, ami áthatja az agytörzset, a limbikus rendszert és az agykérget, így általánosságban fokozza az agy reakciókészségét.

A különböző agyterületek elektromos stimulálásával végzett vizsgálatok eredménye szerint (AUSTIN 1998) az egyszerű, elvont, elemi *geometriai* alakzatokból álló képi hallucinációk az elsődleges vizuális mező, a nyakszirti lebeny ingerlését követően keletkeznek. Az összetett, *ikonikus* dolgokat, élőlényeket a nyakszirti és a halántéklebeny közös (*okcipito-temporalis*) területén vagy más asszociációs területeken végzett ingerlés után lehet látni. A hallucinációk megjelenésének fiziológiai folyamata érthetőbbé válik azáltal is, ha a látás működésének gátló folyamatait kísérjük figyelemmel. Az elsődleges látóközponti kéreg folytonos túlingerlése a retinán megőrzött kép stabilizálásával a szokásosnál több impulzust juttat a talamusz oldalsó térdestestének (*corpus geniculatum laterale*) magjához, ahol egy negatív visszacsatolós mechanizmus kezd működésbe lépni, mely gátló hatást fejt ki a vizuális üzenetek irányába, így egy, a külső fényhatásoktól blokkolt üres, de nem teljesen fekete vizuális mező jön létre. Normális esetben a nyakszirti kéreg gátolja a kéreg alatti látásközpont oldalsó térdestest magját, ami által olyan gátló mechanizmus működik, amely az emlékezet kapcsolási köreit korlátozza, azonban ha e gátló mechanizmus sérülés következtében hiányzik, akkor a hallucinációk számára szabaddá válik az út. Az eddigiek alapján tehát az valószínűsíthető, hogy az elmélyült összpontosító meditáció nyomán e gátló mechanizmus működése a normálistól eltérővé válik, ezért a létrejött üres mezőben víziók jelenhetnek meg.

A meditáció során jelentkező képi hallucinációk forrása nem külső inger által keltett stimulálás, hanem a tudaton, illetve az agyon belüli események folyamánya. Ezek a képzeti fellángolások az agyban rendszerint a halántéklebeny mélyén a hippokampuszban történhetnek, ugyanis a formákra és a térbeli megismerésre emlékezés szempontjából döntő hippokampusz és az érzelem számára fontos mandulamag (*amygdala*) elektromos stimulációja mentális jelenségeket ébreszt. A hallucinatív képek keletkezésének kezdetét keresve segítség lehet az az orvosi tapasztalat, mely szerint a halántéklebeny – különösen a jobb halántéklebeny kérgének – elektromos ingerlése képi hallucinációkhoz vezet, mégpedig rendszerint a kezdeti ingerlés befejeződése után beálló nyugalmi fázisban.

A csukott szemű vizualizációs meditációk alatt a képzelet nemcsak konstruktíve képet alkot, hanem a térben megjelenő képzetrel különböző műveleteket is végrehajt. Az ábrázolás, letapogatás, közelítés, távolítás, forgatás, kitágítás, összenyomás, ráhelyezés, belefoglalás, egybeolvadás stb. műveletei kapcsán felmerül a kérdés, hogy a látási képzelet során ténylegesen mely agykérgi területek aktiválódnak, vajon azok az agyi területek és mechanizmusok működnek-e, melyek a tényleges fizikai térben történő vizuális manipulációk alatt is aktívak? Az egyik válasz szerint ugyanazok az agyterületek aktívak, mint a fizikai látás során, csak éppen nem azonos sorrendben; azaz először egy magasabb agykérgi központból érkezik utasítás az elsődleges látókéreg mozgósítására, ahonnan a normális látási folyamatnak megfelelően (az O–T és az O–P pályán) a magasabb látási központok felé halad az információ. A másik nézet szerint a PET-vizsgálatok éppenséggel azt mutatják, hogy nem ugyanazon agykérgi területek aktiválódnak, mint a normális látás során, mert az alacsonyabb látókérgi területek – köztük az elsődleges látóközpont – nem lépnek működésbe, csupán a magasabb szintű feldolgozást végző területek, melyekhez a látási képzelet során működésbe lépett egyéb agykérgi aktivációk is társulnak (GULYÁS 2002).



13. kép. Látás és képzelet. „A”: a normális látás útvonala; „B”: a képzelet útvonalaról alkotott első nézet; „C”: a második nézet illusztrációja (Forrás: GULYÁS 2002)

A vizuális meditációkhoz gyakran társul intim vagy ritualisztikus környezet, szimbolikus alakokkal és színekkel alátámasztott érzelmi kapcsolat, valamint hangok kiejtése és a testtartással, illetve kéztartással kifejezett kinesztetikus megerősítés. A meditáció kontextusa az ismétlések során olyan érzelmi állapotot teremt, amely magának a képnek az emlékezetben rögzítését, a kontextuális kódolást segíti elő, így a meditáció eljárása alkalomról-alkalomra nagyobb hatásúvá válhat. Más oldalról az is megállapítható, hogy a kevésbé ritualisztikus meditációkban a képekkel történő képzeletbeli eljárás során hiányzik a tényleges fizikai térben végzett manipulációk alkalmával meglevő mozgásos és az azzal járó proprioceptív, kinesztetikus, egyensúlyi információ. Azonban, amint azt a *virtuális térben* végzett manipulációs kísérletek mutatják, ez a helyzet a mentális (tér)képkészítő folyamatokat nem hátráltatja, sőt, a mozgásos és egyensúlyi információ hiánya hosszú távon még inkább jobban is ösztönzi a pusztán mentális műveletek használatát (KÁLLAI – LÁBADI – OSVÁTH – MAKÁNY – KARÁDI 2004; KÁLLAI 2004).

A „belátás” meditáció összpontosító szakaszában az eredményes előrehaladás egyik gyakran emlegetett nagyhatású jele egy mindent betöltő *fehér fény hirtelen felvillanása*. Ez esetben az ébrenlét és az alvás közötti átmeneti szakaszhoz hasonló jelenségről lehet szó. Az álm nélküli alvás idején az oldalsó térdestest magjának alacsony a tüzelési rátája, viszont a deszinkronizált agyhullámú álom állapotába zuhanás kezdetekor az agytörzs mélyén levő acetil-kolin (ACH) sejtek által ingerelt oldalsó térdestest sejtjei kisülnek, ami hirtelen egy mindent elborító fehér fény élményét adja (AUSTIN 1998). Ezt a fényt gyakran a „megvilágosodás fényének” gondolják, miközben a tényleges kialakulás, vagyis a nirvána a buddhizmus szerint ekkor még nem feltétlenül érkezett el. A fényjelenségek észlelése, az elragadtatás, a nyugalom, a fokozott éberség, a tiszta észlelés meg tapasztalásai a gyakorlás további menetében jelenhetnek meg, azonban csak ál-nirvánaként értékelhetők (GOLEMAN 1998). A minden szenvedéstől mentes, az újraszületések folytonos körét már megszakított nirvánikus állapotra a nyugati kultúrában a 19. századi fordítók és kommentátorok nyomán jelenleg is szívesen használják a „megvilágosodás” kifejezést, de a nirvána elérését kifejező szó a Buddha eredeti megnevezése szerint a „felébredés” (p., sz.: *bodhi*). Ugyanakkor a fehér fény meg tapasztalása esetén a buddhizmusban is számos metaforikus értelmezés társul az élményhez.

3.2. A módosított entoptikai modell

A meditatív fényjelenségek idegéletteni értelmezése meglehetősen óvatossággal kezelhető csupán, hiszen az elektromos ingerléssel kiváltott hallucinációk véletlenszerű reprodukciók. Közülük számos akkor sem ismétlődik, ha ugyanazzal az elektródával ugyanazon a helyen történik a későbbi stimulálás, míg más esetekben pedig egy adott élmény a stimuláció után spontánul visszatér (AUSTIN 1998). Ha a fentiekből nyerhető is információ arról, hogy a meditatív képzésekben vélhetően mely agyi területek játszanak szerepet, mindez arra nem ad választ, hogy egyáltalán mi váltja ki az egyes területek aktivitását. Az egyes agyterületek aktivitása és a megjelenő hallucinációk közötti korreláció még nem feltétlenül jelent oksági viszonyt is.

Viszont úgy tűnik, hogy a meditációkban előforduló vizuális élmények – ha ugyan nem is a kiváltó tényezőiknek a mibenléte, de – megjelenésének és viselkedésének szabályszerűségei az entoptikai neuropszichológiai modell alapján megfelelőképpen értelmezhetők. A meditációk kezdeti összpontosító fázisaiban is feltűnnek bizonyos geometriai mintázatok, láthatók lehetnek örvénylő fényjelenségek, amelyeket ikonikus alakok megjelenése követhet, miközben a geometrikus képek is fennmaradhatnak. A meditatív képek kombinációja, spontán viselkedése vagy tudatos manipulációja szintén leírható az entoptikai jelenségek működési elveivel. Mindez azt feltételezné, hogy ugyanazok a működési mechanizmusok érvényesülnek a különféle megváltozott tudatállapotok, mondjuk a meditációk és a drogok hatásai következtében. Talán egy szűkebb értelemben vett megközelítés számára ez az értelmezés elégséges lehet, azonban figyelemre méltó, hogy ebből a szempontból nem látható a különbség a hallucinációk és a víziók között. A kérdés ezért az, hogy a meditatív élmények magyarázatára kielégítő lehet-e, ha a hallucinációk analógiájára kezelik azokat?

A buddhizmus különböző irányzatai alkalmasint eltérő megfogalmazásokban, de egyetértenek abban, hogy a válasz a *pszichoenergetikai* működési mechanizmusok megértésében rejlik. A buddhizmus számára nem a megtapasztalt élmények tartalma (a „mi?”), például a konkrét alakzat válik lényegessé, hanem az a folyamat vagy annak a mechanizmusnak a formai működése (a „hogyan?”), ami ezeket az élményeket előállítja. Akár egyfajta elme által teremtett (p., sz.: *manomaya*) testről vagy éppen energiatestről szólnak, akár meghatározott útvonalú energiavezetékek működését említik, minduntalan felmerül az a gondolat, hogy ezek a megtapasztalható élmények voltaképpen a tudat megnyilvánulásai. A víziókban spontánul megjelenő, változatosságban rendkívül gazdag kínálatú fények, alakok és színek a hagyományok szerint teljesen egyéni tartalmak, az adott személyiség egyedi sajátosságaiból erednek. Viszont szerintük a tudat – és ezért az energiák természete – lehet hétköznapi, szennyezett, és lehet megtisztított, így az érzéki benyomások is ennek függvényében különböznek egymástól. Fiziológiai vagy neuropszichológiai nézőpontból mondható, hogy ugyanaz a mechanizmus – bármit is neveznek meg ekként – működik a hagyományok értékítélete szerinti negatív hallucinációk esetében, mint a pozitívak megtapasztalásakor, de úgy tűnik, ezen a ponton még nem lehet megállni. Ez az értelmezés önmagában még nem elegendő annak megértéséhez is, hogy a hagyományok határozottan megkülönböztetik a téves valóságképet nyújtó hallucinációtól a valóságot feltáró víziókat. Mindez csupán szubjektív önáltatás lenne?

A több ezer éves hagyományok tapasztalatai alapján az látszik igazolhatónak, hogy a személyiség bizonyos működési mechanizmusai kétféle irányba is tudnak hatni. Többek között ezt mutatja a történeti Buddha számos megfogalmazása is, amelyek szerint az egyes üdvtnilag pozitív vagy negatív értékű mentális élmények adott esetben ugyanazon pszichés működési mechanizmusok eredményei. Így például bármennyire is végső célnak tekinthető a szenvedést kiváltó kondicionáló befolyások, a késztetések, a drive-ok elhagyása, ennek eléréséhez előbb az úgynevezett negatív késztetésekről a pozitív irányú motivációkra kell váltani. Ehhez hasonlóan, a Buddha elmondása szerint hét évnyi hiábavaló törekvését követően, a saját megvilágosodása előtt akkor ért el a pszichikai fordulóponthoz, amikor felismerte, hogy nem kell félnie a boldogságtól, azt nem aszketikusan kerülnie vagy elvetnie kell, hanem annak alantas és káros formája helyett az üdvtnilag pozitív típusát kell megtapasztalnia, mert különben e nélkül továbbra is beleragad a szenvedés világába. Ezt a tapasztalatát olyannyira alapvetőnek vélte, hogy azt másoknak többször is megfogalmazta útmutatásként.

Emellett a Buddha alapvető gondolataihoz tartozik az észlelési folyamatnak az az értelmezése, amely szerint az érzéki benyomások kognitív feldolgozása során a keletkező képzetek és fogalmak nem egyszerűen megjelennek, hanem kiterjednek, megsokszorozódnak, asszociációkkal szaporodnak, így ezzel a konstruált világgal végül is a szenvedés egyik forrásává válnak (POROSZ 2000; POROSZ 2013). A Buddha szerint ezért az a feladat, hogy ezektől a kiterjesztésektől (p.: *papañca*) dekonstruktív eljárással meg kell szabadulni, ami által például egy fizikai fájdalom ugyan érezhető, de az nem válik a gondolati kiterjesztéssel szenvedéssé. Ugyanakkor a Buddha a tanítói tevékenysége során nem csupán gondolati fogalmi rendszert használt, de számos esetben logikailag érvelt, vagy a hasonlatok képzeteit is segítségül hívta.

Szintén ezt a kettősséget alkalmazta a későbbi buddhizmus is, amely – a Buddhától eltérően – egyre nagyobb súlyt fektetett a „pozitív” meditációk konstruktív elemeinek a gyakorlására. A tantrikus buddhizmus kifinomult rendszerében már rendkívül kidolgozottan alkalmazzák azt az eljárást, amellyel a különböző negatívnak tekintett érzelmi affektusok negatív tartalmától (a kategorikus affektusoktól) megszabadulnak, de azt pozitívrá cserélik, miközben megőrzik és tudatosan használják a működési mechanizmusnak azt a formáját (a vitalitás affektust), amely a „negatív” tartalmú affektust is működtette. Például a „harag” tartalomnak a mechanizmusa formailag az „eltávolítás, leválasztás”, viszont ezt a mechanizmust továbbra is működtetve a gyakorló elérheti az érintetlenséget az érzéki világtól, eljuthat a ragaszkodástól mentességhez. Ugyanígy megtörténhet az is, hogy az agresszió dinamikus energiává, tetterővé transzformálható (Bővebben lásd: POROSZ 2007b; POROSZ 2009).

A buddhizmus szerint még a köztes lét vagy a meditációk látomásai is lehetnek tiszták vagy tisztátalanok, miközben a működési elvük egymással és az illúziókkal (pl. délibáb) is közös, mert mind egyfajta káprázat, varázslat (sz.: *māyā*, t.: *sgyu-ma*) eredményei. Mégis, mi akkor a különbség köztük? Mitől függ az egyiknek negatív, míg a másiknak pozitív értékelése? Mit jelenthet az, hogy a pozitív minősítésű vízió a tényleges valóság megtapasztalásához vezethet?

A hagyományok tapasztalatainak eredményeképpen az állapítható meg, hogy a hallucinációktól eltérően a meditatív vizuális élmények és víziók megjelenésével járó gyakorlás során

- (1) jelen van egyfajta magas fokú éber figyelem,
- (2) lezajlik egyfajta *megtisztulás*,
- (3) a gyakorló a *nem materiális örömök* felé fordul,
- (4) megtörténik a *személyiség transzformációja*,
- (5) a tudat *magasabb szintű organizátor* lesz,
- (6) növekszik a személyiség *integratív* működése.

Az intenzív figyelmi éberségű tudatosság nem csupán az élmény átélésének intenzitását fokozza, hanem ezalatt egyúttal a vizuális tapasztalatok iránti reflektív viszony kialakulását is eredményezheti. Ezzel megteremtődik az alapja annak a megtisztulási folyamatnak, amelynek során az éber figyelmet akadályozó korábbi „durva” ösztönkésztetéseket és affektusokat enyhítik, csökkentik, szublimálják vagy éppen eltávolítják, leválasztják a szelfről. Ennek nyomán a személyiség „szubtilisebb” örömforrások felé fordul, amelyek egy részét a meditatív élmények nyújthatják. A személyiségnek ez az átalakulása együtt jár egy új életforma kialakításával, a mindennapi élet átszervezésével. A tudat organizátor szerepe is magasabb szintűvé válik, vagyis az intrapszichés működések, a késztetések és az érzelmi affektusok megmaradó vagy átalakult módozatai a személyiség konfliktusmentes részeivé válnak. A személyiség identifikációjában túllép a partikuláris egyéni testi-mentális nézőpontra, és ennek révén spirituális közösségekkel, eszményekkel vagy elvekkel, esetleg a megtapasztalt szubtilisebb élményekkel történő azonosuláshoz jut el. A személy koherenciájának tágabb szerveződése egyben átélhetővé teszi az immár kozmikusá táguló környezetével meglevő integrációt, amelyben az egyén és a világ nem áll konfliktusosan szemben egymással.

A Maslowtól kölcsönzött hasonlattal élve ekkor a hétköznapi szint egyfajta „fennsík élmény”, míg a meditatív állapot „hegycsúcs élmény” (MASLOW 1970). A viszonylag rövid ideig tartó „csúcselmény” meghaladja a mindennapok szokásos dichotóm tapasztalását, tárgy és alany partikularitását, így a tapasztalásban nem maradnak elemei az objektivitásnak és a szubjektivitásnak fogalmi struktúrák, tér és idő kategóriák, reflektivitás vagy más vonások formájában. Ehhez képest a „fennsík élmény” még mindig magaslat, viszont a reflektivitás keretein belül egyesíti a mindennapit a partikularitás meghaladásának élményével, az időben mulandót az időn kívülivel, tehát a hétköznapi is a csúcs nézőpontjáról érzékeli, illetve hétköznapi szinten teszi megélhetővé a csúcselményt.

A hallucinatív és a meditatív élmények ezen különbségei nyomán az az értelmezés adódik, hogy bár az alapvető működési mechanizmusok azonosak, azonban a fentiekben felsoroltakat képviselő vagy legalább azok irányába mozdító meditatív vizuális élmények minősülhetnek pozitívnak vagy tisztának, míg az ezekkel ellentétes hatásúak negatívnak,

tisztátalannak. Ráadásul a beszámolók és leírások szerint a vizuális élmények szintjén ennek megfelelően a pozitív irányba ható benyomások fényesek, míg a negatív hatásúak inkább sötétek, tompák.

Az eddigiekre tekintettel célszerűnek látszik Lewis-Williams entoptikai modelljének a pontosítása, kiegészítése. Az eredeti elképzelés a fent bemutatottakon túl tartalmazza azt a megközelítést is, amely a tudatos éber és problémaorientált gondolkodástól a tudattalan világáig terjedő spektrumban írja le a tudat lehetséges – bár nem feltétlenül bekövetkező vagy egymásra épülő – szokásos hétköznapi állapotait:

éber gondolkodás – álmodozás – hypnagog állapotok – álmodás – tudattalan.

Ugyanakkor ez a mintázat már a hallucinációk értelmezésének érdekében is korrekcióra szorult, így ugyanennek a spektrális beosztásnak megfelelően egy alternatív, felfokozott élelenségű befele irányuló útvonal megfogalmazása is szükségessé vált (LEWIS-WILLIAMS 2002):

ébergondolkodás – álmodozás – entoptikai jelenségek – képi megmunkálás – hallucinációk.

A meditatív állapotok beillesztése céljából további kiegészítés hajtható végre a modellen, amely egy újabb – nem szükségképpen egymásra következő fázisokból álló – alternatív útvonalat vázol fel a hallucinációkat a meditációktól elválasztó fentebb bemutatott különbségek figyelembe vételével:

éber gondolkodás ———— imagináció – entoptikai jelenségek – vizualizáció – víziók
 — álmodozás – entoptikai jelenségek – képi megmunkálás – hallucinációk
 — álmodozás – hypnagog állapotok – álmodás – tudattalan

E tudatműködések formai vonásaira összpontosítva megállapítható, hogy az azonos spektrumba eső tudatállapotok azonos vagy nagyon hasonló mechanizmusok alapján írhatók le. A képzelet álmodozásának egyéni fantázia konstrukciói a már jól ismert képi elemeket kombinálják, miközben esetleg akár spontán folyást is engedhetnek a képek átalakulásának, váltakozásának. Amint az látható volt, a meditatív imagináció az egyéni fantáziavilág ehhez hasonló, de tudatosabb és célirányosabb mozgósítása. Az entoptikai jelenségek geometriai alakzatai és a hypnagog élmények spontánul jelennek meg és viselkedésük akaratlagosan nem befolyásolható, függetlenül attól, hogy milyen tényező váltotta ki azokat. Ez tapasztalható az „összpontosítás” meditáció kezdeti fázisaiban, illetve ha zárólag a „belátás” gyakorlatát végzik. Az álmodás, az entoptikai jelenségek ikonikussá alakítása és a meditatív vizualizáció egyaránt olyan tapasztalatokkal végzett vizuális műveletek, amelyeknek valós (testi, érzelmi, energetikai vagy fény) élmények az alapjai, és amelyek közül a legtudatosabban végrehajtott manipuláció a vizualizáció. Végül a tudattalan spontánul fellépő és akaratlagosan nem befolyásolható működése párhuzamba állítható a hallucinációt eredményező mechanizmussal, amivel rokon a vízió, amennyiben a külső inger itt is hiányzik, és a megélt élmény a tényleges valóság benyomását kelti, miközben a geometriai mintázatok itt is fennmaradhatnak.

A buddhizmus szerint annál tisztább egy vízió, annál inkább a tényleges valóságot mutatja meg, minél kevésbé szennyezett, vagyis minél tökéletesebb a virtuális gondolati és képzeleti kiterjesztések dekonstruktív lebontása. Ennek teljes végrehajtásakor már nem csupán a kiterjesztés és azok működésének megmerevedett sémái és automatizmusai törnek szét, hanem már egyáltalán a tudat működése is megszűnik.

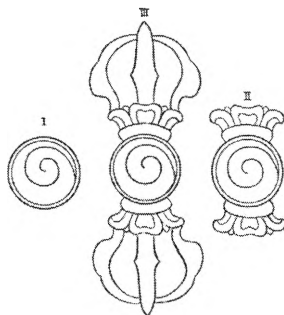
3.3. A potencialitás elve

A nyugati pszichológia a tudat kondicionált működését sok szempontból részletesebben feltérképezte, mint a buddhizmus. Ezekre az esetekre vonatkozóan éppen az automatikussá vált kondicionáltság miatt érvényes lehet annak a tudományos módszertani követelménynek a teljesítése, hogy a vizsgált tudati események számtalanszor és mindig ugyanúgy megismételhetők legyenek. Viszont a buddhista pszichológia a tudat kondicionálatlan állapotait jobban ismeri és alaposabban feldolgozta, mint a nyugati pszichológia, bármennyire is idegen vagy furcsa (metaforikus, szimbolikus) nyelvezetet használ is olykor ennek leírására. Ezekben az esetekben azonban éppen a deautomatizált kondicionálatlanság miatt a tudat ezen állapota nem állítható elő újra meg újra tetszőlegesen a vizsgálat számára.

A tudat buddhista vizsgálata során nem csak azt kérdezik: „Hogyan működik a tudat?” A tudat természetét valójában azon kérdésre adott válasz figyelembe vételével értik meg: „Hogyan *nem* működik a tudat?” A meditatív gyakorlatok során ugyanis találkozni lehet azzal az állapottal, amikor hétköznapi értelemben véve nincsen tudati esemény sem a tárgyra irányultság – az *intenció* –, sem a tudatállapotok minőségei – a *qualia* – formájában. Amikor a tudat nem figyel, nem vizsgálja a tudat működését, de arra sem törekszik, hogy ne vizsgáljon, azt a csan/zen buddhizmus „nem-tudat”-nak (k.: *vu-hszin*, j.: *mu-sin*), a tibeti dzogcsen hagyomány „jelen-tudatnak” (t.: *rig-pa*) nevezi. A „nem-tudat” nem a gondolkodás vagy a cselekvés alanya, és nem is megragadható tárgya. Ez a beállítódás már mindenféle reflexión túlra vezethet, amikor a dualizmus, a reflexió és a kondicionáltság valamennyi formája megszűnik. Mivel ekkor végül is gyakorlatilag bármely kondicionáló befolyás és késztetés megengedett, ugyanakkor egyik sem képes befolyásoló, késztető hatást kiváltani, ezért ezt a helyzetet a tudat *nem kondicionált* határtalan állapotának is szokás nevezni. Ugyanakkor a buddhizmus a hétköznapi életben nem törekszik a reflektivitás teljes feladására, csupán az én-képzet téves identifikációit számolja fel, ezért a nem-tudat „csúcslénye” a mindennapokban „fennsik élményként” fenntartható.

Mindebből az következik, hogy a tudati események értelmezési mezeje nem más, mint a tudat „nem működése”. Ekkor a tudat „nem működése” egyfajta vonatkozási pont a tudatműködések számára, ahogyan például a papír fehérsége és a szóközök is azok a betűk, a szavak számára. A tudat nem működése mint vonatkozási pont azonban nem valóságos vagy képzeletbeli alakzat, hanem az események megjelenésének, viszonyba kerülésének szabályszerűségekkal, autonóm törvényszerűségekkal leírható *lehetősége* (Bővebben lásd: POROSZ 2007a).

Míg a konvencionális szemlélet számára érvényes a *horror vacui*, a buddhizmus fő célja az ürességnek mint gyakorlati lehetőségnek itt és most történő megélése. A tudat a határtalan nyitottság tereként nem csupán potencialitás, hanem egyben a nyitottság által lehetővé tett dinamizmussal „megtöltött” is. A potencialitást mint univerzális elvet a tantrizmusban szimbolikusan gyakran ábrázolják örvényként, illetve a kör középpontjából kiinduló spirálként, amelyből a valóság alakzatai kibontakoznak. Ennek képi megjelenítése lehet a *Kālacakratantra* rendszerében használatos kozmikus mandala (POROSZ 2014), vagy a tudat hatalmi erejének gyémánt jogarként szimbolizált megjelenítése, amelyből a létező világ polarizáltsága kibomlik (GOVINDA 1966).



14. kép. A potencialitás csíracseppjéből kifejlődő lótuszvirág és a gyémánt jogarként ábrázolt poláris létezés kibomlásának három fázisa (Forrás: GOVINDA 1966)

Ebben az esetben az örvény szerepének és helyének értelmezése a fentiekhez képest megváltozik, hiszen az örvény immár nem egyszerűen az entoptikai formák komplex ikonikus formákká változásának átmeneti fázisa, hanem valamennyi jelenségnek, így a geometriai entoptikai élmények felbukkanásának is eredendő alapja.

Mindezzel kapcsolatban számos félreértésre adhat okot a buddhizmus nyelvhasználati módja, amely gyakran metaforákkal fejezi ki magát, hiszen ha a metaforákat szó szerint értik, akkor az eredeti gondolat helyett egy másik felfogás adódik (POROSZ 2010; POROSZ 2013). A tudat „fénylő” vagy „fény” jellegű természetének kifejezése esetében érdemes megfontolni, hogy egyfelől valóban bizonyos meditációk során megtapasztalt vizuális élmények megfogalmazásáról lehet szó. Másfelől az átvitt értelmet nézve a metaforák kulcsjelentését kell megtalálni. A fény metaforájában a fénynek más dolgokat megvilágító, a dolgok valódi természetét feltáró, ezzel egyúttal a mások felé irányuló „aktív” jellegzetessége fejeződik ki, így a szó a tudat statikus entitásként történő értelmezése ellen hat. Mindezeket tekintetbe véve a tudat „eredendő” tisztaságára, illetve a tudat megtisztíthatóságára vonatkozó megfogalmazások sem időbeli kifejezések. Nem arra utalnak, mintha a múltban létezett volna a tudat szennyeződés nélküli állapota, amely azután beszennyeződött és az eredeti állapot visszanyeréséhez most e szennyeződések el kell távolítani, hanem voltaképpen arra a potencialításra történik bennük utalás, hogy a „tudat” a hétköznapi káros késztetettségek szennyeződésétől – tulajdonképpen a kondicionáltság állapotától – különválasztható, és így a kondicionálatlan állapot elérhető. Ez az állapot nem ontológiai kiindulópont vagy végpont, hanem közvetlenül itt és most bármely tudatpillanatban rendelkezésre álló lehetőség.

Rövidítések

AN	<i>Āṅguttara-Nikāya</i>
DN	<i>Dīgha-Nikāya</i>
MA	<i>Madhyamakāvatāra</i>
MN	<i>Majjhima-Nikāya</i>
PP	<i>Prasannapadā</i>
SN	<i>Saṃyutta-Nikāya</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

Irodalom

- AGÓCS 2009. Agócs Tamás (ford.): *Tibeti halottaskönyv. A bardó útmutatás nagykönyve*. Budapest: Cartaphilus Könyvkiadó.
- AUSTIN 1998. Austin, J.H.: *Zen and the Brain. Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge, Massachusetts/London, England: The MIT Press.
- BAKER – LAIRD 2000. Baker, I. A. – Laird, T.: *The Dalai Lama's Secret Temple. Tantric Wall Paintings from Tibet*. New York: Thames and Hudson.
- BLOM 2010. Blom, J. D.: *A Dictionary of Hallucinations*. New York – Dordrecht – Heidelberg – London: Springer.
- BOGEL 2010. Bogel, Cynthia J.: Contemplations and Imagery: Issues Relevant to Ancient Japanese Esoteric Buddhist Icons, Ritual Practice, and Cultural Contexts. In: *Pacific World*, 3/12, 191–222.
- BROWN 2006. Brown, D. P.: *Pointing out the Great Way. The Stages of Meditation in the Mahāmudrā Tradition*. Boston: Wisdom Publications.
- BYTES 1962. Byles, M.: *Journey into Burmese Silence*. London: Allen and Unwin.
- CHAN 2013. Chan, Yiu Wing: *An English Translation of the Dharmatrāta-Dhyāna-Sūtra* (T. 15, no. 618) – *With Annotation and a Critical Introduction*. Hong Kong: The University of Hong Kong.
- DHAMMADHĀRO 1979. Dhammadhāro, Ajaan Lee: *Keeping the Breath in Mind and Lessons in Samādhi*. Rayong, Thailand: Buddha Dharma Education Association Inc.
- DHARGYEY 1985. Dhargyey, Geshe Lharampa Ngawang: *A Commentary on the Kālacakra Tantra*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives.
- DOWMAN 2010. Dowman, K. (ford.): *Maya Yoga. Longchenpa's Finding Comfort and Ease in Enchantment*. Kathmandu, Nepal: Vajra Publications.

-
- EWANS-WENTZ 1934/1958. Ewans-Wentz, W. Y.: *Tibetan Yoga and Secret Doctrines or Seven Books of Wisdom of the Great Path*. London: Oxford University Press, Inc.
- FISH 2009. Fish, W.: *Perception, Hallucination, and Illusion*. New York: Oxford University Press, Inc.
- GARFIELD 1974. Garfield, P.: *Creative Dreaming*. New York: Ballantine Books.
- GOLEMAN 1998. Goleman, D.: *Különleges tudatállapotok a buddhizmusban*. Budapest: Buddhista Misszió.
- GOVINDA 1966. Govinda, L. A.: *Grundlagen tibetischer Mystik. Nach den esoterischen Lehren des Großen Mantra OM MANI PADME HÜM*. Zürich–Stuttgart: Rascher Verlag.
- GULYÁS – KOVÁCS – VIDNYÁNSZKY 2003. Gulyás Balázs – Kovács Gyula – Vidnyánszky Zoltán: A vizuális tudat. In: Pléh Csaba – Kovács Gyula – Gulyás Balázs (szerk., 2003), In: *Kognitív idegtudomány*. Budapest: Osiris Kiadó, 619–649.
- GULYÁS 2002. Gulyás Balázs: Vizsgálhatók-e tudatos és nem tudatosuló agytevékenységek funkcionális képkötő eljárásokkal? In: Vizi E. Szilveszter – Altrichter Ferenc – Nyíri Kristóf – Pléh Csaba (szerk., 2002): *Agy és tudat*. Budapest: Books in Print Kiadó, 61–92.
- INAGAKI 2003. Inagaki, Hisao (ford.): *The Three Pure Land Sutras*. Berkeley, CA: Numata Center for Buddhist Translation and Research.
- KÁLLAI – LÁBADI – OSVÁTH – MAKÁNY – KARÁDI 2004. Kállai János – Lábadí Beatrix – Osváth Anikó – Makány Tamás – Karádi Kázmér: A téri reprezentáció különböző szintjei valós és virtuális térben. In: László János – Kállai János – Bereczkei Tamás (szerk., 2004): *A reprezentáció szintjei*. Budapest: Gondolat Kiadó, 31–43.
- KÁLLAI 2004. Kállai János: *A téri tájékozódás és a szorongás*. Budapest: Janus/Gondolat.
- KLÜVER 1928/1966. Klüver, H.: *Mescal and the Mechanisms of Hallucinations*. Chicago: University of Chicago Press.
- LABERGE 1986. LaBerge, S.: *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. New York: Ballantine Books.
- LEWIS-WILLIAMS 2002. Lewis-Williams, J. D.: *The Mind in the Cave*. London: Thames and Hudson.
- LEWIS-WILLIAMS – DOWSON 1988. Lewis-Williams, J. D. – Dowson, T. A.: The Signs of All Times: Entoptic Phenomena in Upper Palaeolithic Art. In: *Current Anthropology*, 29, 201–245.
- LEWIS-WILLIAMS – PEARCE 2005. Lewis-Williams, J. D. – Pearce, D.: *Inside the Neolithic Mind*. London: Thames and Hudson.
- LONGCHEN 1996. Longchen, Rabjam: *The Practice of Dzogchen*. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publ.
- LUDWIG 1969. Ludwig, A. M.: Altered States of Consciousness. In: Tart, C. T. (szerk., 1969): *Altered States of Consciousness. A Book of Readings*. New York: Wiley & Sons.
- MASLOW 1970. Maslow, A. H.: *Religion, Values and Peak Experiences*. New York: Viking.

- MOODY 1975. Moody, R.: *Life After Life*. New York: Bantam.
- MULLIN 2005. Mullin, G. H.: *The Six Yogas of Naropa. Tsongkhapa's commentary entitled A Book of Three Inspirations: A Treatise on the Stages of Training in the Profound Path of Naro's Six Dharmas, commonly referred to as The Three Inspirations*. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications.
- NAMDAK 1993. Namdak, Lopon Tenzin: *Heart Drops of Dharmakaya. Dzogchen Practice of the Bon Tradition*. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications.
- NAMKHAI 2000. Namkhai, Norbu Cshögyal: *The Crystal and the Way of Light. Sutra, Tantra and Dzogchen*. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications.
- NAMKHAI 2002. Namkhai, Norbu: *Álomjoga és a természetes fény gyakorlata*. Budapest: Kristály Alapítvány.
- NORSANG 2004. Norsang, Gyatso Khedrup: *Ornament of Stainless Light: An Exposition of the Kālacakra Tantra*. Boston: Wisdom Publications.
- PARISH 1897. Parish, E.: *Hallucinations and Illusions. A Study of the Fallacies of Perception*. London: Walter Scott.
- POROSZ 2000. Porosz Tibor: *A buddhista filozófia kialakulása és fejlődése a théraváda irányzatban*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.
- POROSZ 2007a. Porosz Tibor: Mit csinál a szél, amikor nem fúj? A „tudat” terei és idői. In: Mund Katalin – Kampis György (szerk., 2007): *Tudat és elme. A XIV. Magyar Kognitív Tudományi Konferencia előadásai*. Budapest: Typotex, 103–134.
- POROSZ 2007b. Porosz Tibor: A meditáció pszichodinamikájának alapjai. In: *Keréknymok*, 2, 119–141.
- POROSZ 2009. Porosz Tibor: Szubjektív tudomány – objektív tudás. Kognitív folyamatok a meditációban. In: Csörgő Zoltán – Szabados Levente (szerk., 2009): *Szubjektív tudás – objektív tudomány. A XVI. Magyar Kognitív Tudományi Konferencia publikációinak gyűjteménye*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Kelet–Nyugat Kutatóintézete – L' Harmattan, 126–149.
- POROSZ 2010. Porosz Tibor: A buddhista pszichológia és gyakorlati alkalmazása Nyugaton. In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11/2, 85–113.
- POROSZ 2013. Porosz Tibor: A Buddha nyelvhasználata az antik nyelvértelmezések középútján. In: *Keréknymok*, 7, 41–74.
- POROSZ 2014. Porosz Tibor: Rejtett dimenziók a buddhizmus vizuális gondolkodásában. In: *Keréknymok*, 8, 109–152.
- REICHEL-DOLMATOFF 1975. Reichel-Dolmatoff, G.: *The Shaman and the Jaguar: A Study of Narcotic Drugs among the Indians of Colombia*. Philadelphia: Temple University Press.

-
- RÉVÉSZ 1934/1985. Révész Géza: Az optikai és haptikus téri csalódások rendszere. In: Révész Géza (1985): *Tanulmányok*. Budapest: Gondolat, 246–334.
- REYNOLDS 1996. Reynolds, J. M. (ford.): *The Golden Letters*. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications.
- SACKS 2013. Sacks, O.: *Hallucinációk*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- SATYANANDA 2001. Satyananda, S.: *Yoga Nidra*. Munger, Bihar: Yoga Publication Trust.
- TASHI 1993. Tashi Namgyal, Takpo: *Mahāmudrā. The Quintessence of Mind and Meditation*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- TAUSIN 2011. Tausin, F.: The Eye Floater Phenomenon. In: *EdgeScience*, 6/January–March, 14–17.
- TYLER 1978. Tyler, C. W.: Some New Entoptic Phenomena. In: *Vision Research*, 18, 1633–1639.
- VIDNYÁNSZKY 2003. Vidnyánszky Zoltán: A vizuális figyelem. In: Pléh Csaba – Kovács Gyula – Gulyás Balázs (szerk., 2003): *Kognitív idegtudomány*. Budapest: Osiris Kiadó, 219–234.
- WADE – BROŽEK 2001. Wade, N. J. – Brožek, J.: *Purkinje's Vision: The Dawning of Neuroscience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- WANGYAL 2000. Wangyal, Tenzin: *Wonders of the Natural Mind. The Essence of Dzogchen in the Native Bon Tradition of Tibet*. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications.
- WOODWARD 1982. Woodward, F. L.: *Manual of a Mystic. The Yogāvacara's Manual*. London: The Pali Text Society.